4...JL

Cuprins

Introducere

Ce înseamnă alimentaţie conformă grupei sanguine? 8
Sinteza a două teze 8
Alegerea potrivită şi combinarea 8
Avantajele alimentaţiei pe grupe sanguine 9
Cura de slăbire cu dietă pe grupe sanguine 9

Bazele alimentaţiei selective 10
Alimente bogate în proteine 10
Alimente bogate în carbohidraţi 10
Alimente neutre 11
Alimentaţie echilibrată 12
De ce este necesară separarea alimentelor? 12
Produse alimentare cu valoare nutritivă ridicată 13
Imposibilitatea selecţiei totale 13

Bazele dietei pe grupe sanguine 14
Doi medici, un singur rezultat Cele trei grupe ale produselor alimentare 14 15
Sânge şi grupe sanguine 15
Grupa sanguină şi prelucrarea de către organism a hranei Grupa sanguină O Grupa sanguină A 15 16 16
Grupa sanguină B 17
Grupa sanguină AB 17

Alimentaţie corectă 18
Grupa sanguină O 18
Grupa sanguină A 19
Grupa sanguină B 20
Grupa sanguină AB 21

Idei şi sugestii pentru alimentaţia pe grupe sanguine 22
Schimbare pas cu pas 22
Sfaturile medicului 22
Totul la timpul potrivit 22
Băuturi 23
Sare şi piper 23
Importanţa mişcării 23

Reţete pentru cei cu grupa sanguină O 24

Mic dejun 26
Omletă cu mirodenii verzi 26
Salată de fructe 26
Muesli cu fructe uscate 26
Legume şi fructe proaspete 27
Pâine cu banană 27

Aperitive şi gustări 28
Beţişoare cu legume 28
Salată de roşii şi zukkini 29
Gazpacho 30
Frittata 31

Mâncăruri delicioase 32
Napi în tigaie 32
Morun cu legume 33

Pulpă de miel cu ceapă 34
Naut cu condimente 35
Salată de tătarcă 35
Hatatouille 36
Somon călit cu legume 37
Legume în tigaie, în stil chinezesc 38
Anghinare umplută 39
Gulie cu sos de busuioc 39

Reţete pentru cei cu grupa sanguină A 40

Mic dejun 42
Iaurt cu afine 42
Grapefruit cu zahăr de trestie 42
Salată de fructe cu iaurt de vanilie 43
Pâine de secară cu unt de alune şi gem 43

AporItive şi gustări 44
Silinţă verde cu bureţi prtstrăv 44
".u|)fl de dovleac 45
i Mnlotă cu praz şi păpădie 46
• ..ilntfi de linte 47
(.1 u ry cu ceapă 47

Mnncârurl delicioase 48
Mi An/fl Tofu cu legume 48
Sulnmabu 49
Ohlvocl a la Leipzig 50
! inculoţo cu varză creată 50
Hulttdfl cu loţjumo proaspete dn prlmAvnrA 51
Tortilla cu guacamole 52
Anghinare cu sos de usturoi 53
Tavă cu legume 54
Piept de curcan cu broccoli 55
Mămăligă cu vişine 55

Reţete pentru cei cu grupa sanguină B 56

Mic dejun 58
Omletă cu ananas 58
Caşcaval cu legume şi fructe proaspete 58
Muesli cu măr 59
Băutură energizantă cu papaya " 59

Aperitive şi gustări 60
Chimion dulce cu portocale 60
Ananas cu chili 60
Somon cu sos de iaurt 61
Ardei la grătar 62
Salată cu ficat si zmeură 63

Mâncăruri delicioase 64
Legume în tigaie 64
Salată cu ciuperci porumbiţe 65
Borş 66
Varză friptă cu chimion 66
Cartofi cu de mere 67
Costiţă de miel cu fasole verde 68
Felii de vită cu spanac şi unt cu lime 69

Napi cu morcov
Zarzavat la grătar 70
Fasole cu ceapă 70
71

Reţete pentru cei cu grupa sanguină AB

72

Mic dejun
Smochine cu piersici 74
Caşcaval moale cu măr şi nucă laurt cu agrişe 74
Orez dulce, nedecorticat 74
Omletă cu salvie 75
75

Aperitive şi gustări
Ciuperci cu orez condimentat 75
Salată asiatică de sparanghel 76
Nectarine prăjite 76
Băutură răcoritoare de chefir 76
Tzatziki cu castraveţi 78
Tabule 78
79
79

Mâncăruri delicioase 80
Paste făinoase cu ciuperci 80
Melcişori cu mazăre şi rucolapesto 81
Tavă de iarnă 82
Tofu cu sos de roşii 82
Vinete coapte 83
Piept de curcan cu ardei 84
Iepure călit 84
Ardei cu ghimber 85

Lista alimentelor 86

Alimente bogate în proteine 86

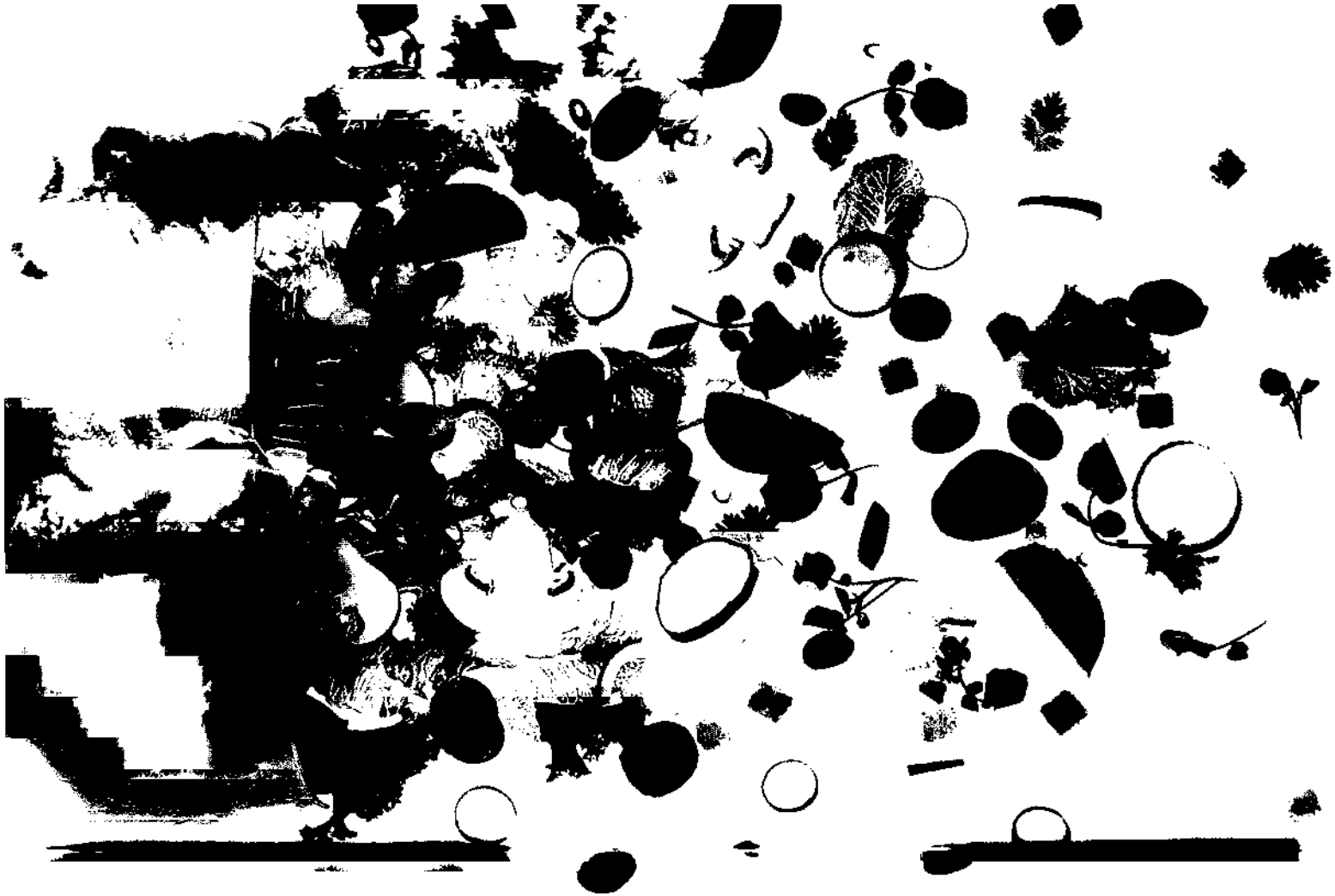
Alimente bogate în carbohidraţi 88

Alimente neutre 89

Sumar de reţete 94

CD"Z.

DCQ_
D
O



Introducere

Alimentaţia bazată pe grupa sanguină a fiecăruia constitue o metodă nouă şi sănătoasă de nutriţie, definită de necesităţile noastre genetice.

Aceasta nu este doar secretul pentru a fi supli şi a avea o bună condiţie fizică, ci înseamnă sănătate, vitalitate şi confort, însă care este efectul sângelui asupra nutriţiei? Şi de ce ar trebui să consumăm unele alimente selectiv?

Capitolul care urmează ne călăuzeşte în bazele alimentaţiei pe grupe sanguine.

Ce înseamnă alimentaţie conformă grupei sanguine?

Formulând simplu, alimentaţia conformă grupelor sanguine este **de** fapt o dietă îmbunătăţită, având în vedere însă şi necesităţile noastre genetice, perfecţionând astfel efectele benefice ale alimentaţiei selective „normale".

Sinteza a două teze

Alimentaţia selectivă clasică a fost elaborată la începutul sec. al XX-lea de către doctorul american Howard Hay. Acesta vindeca prescriind pacienţilor săi consumul separat de alimente bogate în proteine şi carbohidraţi, iar prin trecerea la folosirea hranei în principal vegetale, reuşeşte să vindece nu numai propria-i boală renală, ci tratează cu această metodă mulţimea pacienţilor săi cu probleme de obezitate şi tulburări metabolice. Noul mod de alimentaţie conform grupelor sanguine, completează cunoştinţele doctorului Hay, cu dieta grupelor sanguine recent publicată, descoperită de dr. Peter D'Adamo. Acost doctor american a observat că unele alimente nu sunt la fel do folositoare tuturor oamenilor, şi că acest fapt se află în legătură diroctă cu grupa sanguină a indivizilor. Acest lucru este întărit şi do ovoluţia celor patru grupe sanguine.

Alegerea potrivită şi combinarea

Hi i/a diotei conforme grupelor sanguine o constitue alegerea şi combinarea alimentelor. Urmează apoi combinarea mâncărurilor potrivit regulilor de alimentaţie individuale. Selecţia alimentelor nro loc conform teoriei de dietă pe grupe sanguine, în acest fel tot cimn co consumăm este conform necesităţilor noastre genetice, 91 prolucrat optim de organism.

Avantajele alimentaţiei pe grupe sanguine

Ideea principală a alimentaţiei conforme grupelor sanguine este că trebuie să renunţăm la alimentele care nu ne fac bine. Poate că unii au descoperit deja alimentaţia selectivă clasică, în ciuda acestui fapt însă, nu au obţinut rezultatele scontate pentru simplul motiv că, deşi au selectat corect, ei au consumat alimente nepotrivite grupei lor de sânge.

Cei care, de exemplu, au grupa sanguină O şi consumă mai ales legume, cartofi, cereale şi produse lactate (selectând proteinele şi carbohidraţii), deşi respectă regulile de alimentaţie selectivă, aceasta nu este totuşi nutriţia adecvată grupei sanguine, dăunând astfel organismului.

Alţii au încercat deja metoda doctorului D'Adamo, nereuşind însă să slăbească. Alimentaţia pe grupe sanguine ar putea fi şi în acest caz de folos, deoarece selectând proteinele de carbohidraţi, metabolismul poate funcţiona în condiţii optime.

Cura de slăbire cu dietă pe grupe sanguine

Cel mai plăcut efect secundar al acestei alimentaţii sunt pierderile în greutate în mod aproape automat. Răbdatul şi foamea chinuitoare dispar, deoarece corpul primeşte doar hrana pe care o foloseşte optim. Cei ce vor să slăbească repede, îşi pot micşora consumul zilnic de hrană cu 1200-1400 de calorii.

Tabelul de valori nutritive al culegerii de reţete ne ajută să stabilim măsura cuvenită. Alimentaţia pe grupe sanguine nu este totuşi o simplă „cură de slăbire" ci acea formă de nutriţie care ne învaţă folosirea conştiincioasă a hranei.

Nu interzicerea ci selectarea şi combinarea conştiincioasă a hranei este motto-ul.

ţilee:

La sfârşitul cărţii se află un tabel cu produsele alimentare adecvate nutriţiei individuale.

liazele alimentaţiei selective

Hrana oamenilor este alcătuită din trei grupe de alimente: cele care conţin preponderent carbohidraţi complecşi, ca de exemplu amidon; alimente bogate în proteine şi alimente neutre care conţin foarte puţine, sau deloc, carbohidraţi şi proteine. Felul alimentelor şi modul lor de combinare joacă un rol important în organismul uman.

Alimente bogate în proteine

Alimentele bogate în proteine sunt cele care conţin mai mult de 10% proteine, ne gândim în primul rând la carnea de porc şi de vită, carnea de pasăre, peşte, fructe de mare, ouă lapte şi produse lactate, precum şi anumite produse din soia (tofu, lapte de soia, etc.). Organismul uman are nevoie de o anumită cantitate de proteine pentru construcţia ţesuturilor. Digestia ncestora însă nu este simplă, mai ales că proteinele de origine nnimală şi grăsimile sunt nedespărţite, ceea ce poate duce la obezitate.

Alimente bogate în carbohidraţi

Alimentele bogate în carbohidraţi sunt cerealele şi produsele din cereale (făină, gris, pâine, paste făinoase, etc.), orezul, păstăioase uscate, cartofii, zahărul şi fructele dulci (banane, smochine, curmale, şi fructele uscate). Amidonul din ele este o bună sursă de energie, uşor digerabilă.
Probleme apar doar atunci când consumăm cantităţi excesive sau combinate cu carbohidraţi complecşi. Aceeaşi problemă o rldlcrt si zahărul bogat în carbohidraţi. Deşi zahărul este o sursă de onorgio rapidă, pentru arderea lui, organismul se foloseşte de pron multe vitamine şi minerale.

Idee:

Zahărul tos consumă din organism vitaminele şi mineralele. Pentru îndulcire să folosim mai degrabă îndulcitori ca de exemplu miere de albine, sirop de arţar, fructe uscate sau zahăr de trestie.

Alimente neutre

Enumerăm printre alimentele neutre fructele, legumele, nucile şi seminţele, ciupercile, mirodeniile verzi şi uscate, grăsimile vegetale şi animale. Deşi aceste alimente conţin proteine şi carbohidraţi, acestea ori sunt atât de puţine, ori nu sunt digerabile de către organism, încât ele nu joacă nici un rol în digestie. Aici intră produsele alimentare cu conţinut de caimac de lapte, care pot conţine peste 30% grăsimi (unt, smântână), caşurile şi caşcavalurile care conţin peste 60% grăsimi, precum şi lactatele acre (iaurt, brânză, etc.)

Alimente neutre

legumele

fructele

nucile şi

seminţele

ciupercile

grăsimile vegetale şi animale

mirodeniil e verzi şi uscate

caşurile şi lactatele acre

"Conţinut alimenta

Alimente bogate în proteine	**j Alimente bogate în carbohidraţi**
carnea de porc şi de vită	cerealele şi produsele din cereale (făină, gris, pâine, paste făinoase, etc.)
carnea de pasăre	orezul
peşte, fructe de mare	păstăioase uscate cartofii
ouă	zahărul
lapte şi produse lactate	fructele dulci (banane, smochine, currmale, şi fructele uscate)
produse din soia (tofu, lapte de soia)	

Informaţii amănunţite despre alimente se află la sfârşitul cărţii.

LLJCCLU O *13* Q O

cr

Alimentaţie echilibrată

U alimentaţie sănătoasă presupune cu precădere cantităţi şi combinaţii optime ale alimentelor.
De aceea hrana noastră ar trebui să constea în mai mult de 60% din alimente neutre, care conţin în mare măsură alimente de balast. Deci legumele şi fructele sunt alimente de bază. Celălalt suport al nutriţiei îl constituie alimentele bogate în carbohidraţi, cu valoare nutritivă ridicată. Cea mai mică parte a alimentaţiei constă din produse bogate în proteine.
Alimentele neutre pot fi preparate şi separat, de exemplu crude, sau combinate cu carbohidraţi complecşi ori cu proteine. Dar, atenţie la carbohidraţi şi proteine, acestea nu pot fi combinate ci trebuie sever separate.

De ce este necesară separarea alimentelor?

Consumul de proteine şi carbohidraţi trebuie separat deoarece prelucrarea acestora de către organism are loc în mod diferit. Prelucrarea carbohidraţilor începe încă din cavitatea bucală. Enzima amilază dizolvă amidonul, uşurând astfel digestia acestuia, care are loc de fapt în intestinul subţire, în mediul bazic al enzimelor gastrice, în comparaţie cu proteinele pe care le digerăm în stomac cu ajutorul acizilor. Consumul simultan de carbohidraţi şi proteine îngreunează digestia şi încetinesc metabolismul.
Alimentele nu sunt folosite optim de organism, astfel se adună sub lormă de zgură şi depuneri de grăsime. Consecinţa acestora •Unt indispoziţie, oboseală şi obezitate.

81 nu consumăm fructe acre atunci când mâncăm produse cu Conţinut de carbohidraţi. Acizii din fructe perturbă digestia oarbohldratilor. La arderea proteinelor însă, acizii din fructe •Ctlonoii/fl pozitiv.

Produse alimentare cu valoare nutritivă ridicată

în spiritul alimentaţiei selective, sunt foarte importante din punctul de vedere al unei nutriţiei sănătoase, alimentele cu valoare nutritivă ridicată. Produsele industriei alimentare sunt, din prisma organismului uman, în mare măsură, lipsite de valoare, deoarece vitaminele şi mineralele din ele se distrug. Mai rău decât atât, carbohidraţii, în timpul prelucrării lor industriale, devin rezistenţi faţă de enzimele digestive.
în acest caz alimentele sunt prelucrate doar în intestinul gros, în prezenţa bacteriilor, de obicei nu în mod optim şi presupun un surplus de energie. Consecinţa poate fi balonare şi diaree.
Avantajele alimentelor cu valoare nutritivă ridicată: sunt bogate în vitamine şi substanţe minerale, sunt uşor de digerat.

Imposibilitatea selecţiei totale

Analiştii nutriţiei selective afirmă în mod repetat că separarea totală a proteinelor de carbohidraţi este practic imposibilă, deoarece alimentele bogate în carbohidraţi conţin şi ele proteine şi invers. Acele mâncăruri, de exemplu, care sunt prezentate de colecţia noastră de reţete culinare, şi sunt caracterizate ca fiind bogate în carbohidraţi, pot conţine însă, în cantităţi mici, şi proteine.
Deci, nu se poate ajunge la o separare totală nici în cazul alimentaţiei selective, însă trebuie evitată combinarea elementelor constitutive de bază. Dar să acordăm atenţie sporită şi să nu combinăm în timpul mâncării alimente bogate în proteine şi carbohidraţi, fie vorba de un prânz festiv, de un simplu fel ori un aperitiv.

Rezumat:

Să evităm consumul simultan de alimente bogate în proteine şi carbohidraţi! • Mai mult de jumătate din hrană să o constituie legumele şi fructele!
Este optim consumul lor in stare crudă.
" Să consumăm multe alimente cu valoare nutritivă ridicată şi puţină carne! s Conform posibilităţilor, este indicată prepararea menajantă (de exemplu prin călire) a alimentelor.

l fazele dietei pe grupe sanguine

Cu toţii cunoaştem problema: ne hrănim corect şi consumăm produse cu valoare nutritivă ridicată; în ciuda acestui fapt însă, sunt prezente starea de oboseală, stresul, problemele digestive şi de greutate corporală.
Cauza poate fi în alegerea alimentelor.
Medicina cunoaşte deja foarte bine faptul că aşa-numitele alimente sănătoase nu sunt la fel de folositoare tuturor oamenilor. Totuşi, de abia americanul D'Adamo şi fiul său Peter au descoperit după lungi cercetări cauza. Au realizat că grupa sanguină influenţează în mod hotărâtor, dacă un om suportă sau nu un anumit aliment.

Doi medici, un singur rezultat

Principala teză a dietei conforme grupelor sanguine este recunoaşterea că nu fiecare aliment este prielnic reprezentanţilor tuturor grupelor sanguine. Dr. James D'Adamo a descoperit încă în anii '50 că pacienţii unui sanatoriu , care au primit fără excepţie, rogulat un „meniu sănătos", au reacţionat într-un mod cu totul diferit.
Unora mâncarea le-a făcut foarte bine, pe când altora dimpotrivă, !<• ;i dăunat. Lui D'Adamo i-a venit excelenta idee de a asocia .ni MS la cu grupele sanguine. De aceea el a stabilit grupa de •..unii! a fiecăruia dintre bolnavi şi a observat reacţia fiecăruia la dili -nii • aiimonte. Rezultatul a fost surprinzător: a rezultat legătura dlnitc .iiimi'Miaţie şi grupa sanguină!
RM i n K i.r.ii 'K-ii doctorului a fost la început doar o teorie Inii •!<••..mi. i i>a/ată pe observaţii subiective. De aceea, fiul nurlii ulm i'nim, continuând munca tatălui, a verificat <|r '"i"in' i i|oniala a acestuia prin experimente ştiinţifice, onluiMMil n .1 complnland-o, trăgând astfel concluziile.

Cele trei grup* ale produselor alimentare

Conform Dr. Peter D'Adamo alimentele se împart în trei grupe: produse pe care grupa sanguină le suportă, deci „ideale", produse „dăunătoare" şi produse „neutre", care nu au nici o influenţă asupra metabolismului, de aceea sunt bune complementare ale nutriţiei.

Sânge şi grupe sanguine

Sângele este un fel de transportor. Transportă oxigen şi substanţe nutritive la nivelul celulelor, preia din acestea rezidurile (de exemplu dioxidul de carbon) şi îl îndepărtează, în plus, în sânge există si anticorpi. Aceştia formează o parte a sistemului imunitar, care se lipesc de agenţii patogeni, ca urmare, aceşti corpi străini se îngrămădesc, uşurând astfel recunoaşterea şi distrugerea lor. Fiecare om aparţine uneia dintre grupele sanguine: O, A, B sau AB. Grupele sanguine diferă în primul rând prin structura globulelor roşii, mai precis prin antigene. Dacă de exemplu prin transfuzie două grupe sanguine ajung în contact, pot apărea imediat şi direct reacţia de respingere a anticorpilor.

^
££
Q
—*
Q
O

Grupa sanguină şi prelucrarea de către organism a hranei

Cauza digerării diferite a alimentelor se explică prin istoria evoluţiei omului. De-a lungul evoluţiei sale, omul a cucerit noi teritorii, găsind noi feluri de hrană. Şi-a expus astfel aparatul digestiv, metabolismul şi sistemul imunitar unor noi sarcini. Datorită mutaţiilor, din grupa originală O, s-au format trei noi grupe sanguine, care s-au adaptat mai bine noilor condiţii de viaţă.
Paralel cu schimbarea hranei s-a schimbat şi sistemul imunitar. Dacă o persoană consumă alimente care nu se potrivesc grupei sale sanguine, aceasta pote duce la reacţii violente ale

2!
_

anticorpilor. Motivul este că sistemul imunitar confundă proteinele din hrană cu antigenele unei alte grupe sanguine. Lectina însă duce pe lângă aglutinaţie şi la tulburări digestive, precum şi la încetinirea metabolismului.

Grupa sanguină O

Oamenii aparţinând grupei sanguine O au trăit în urmă cu 40.000 de ani în Africa. Erau vânători iscusiţi, baza hranei lor fiind carnea, astfel, în formarea aparatului lor digestiv a fost de importanţă primară proporţia mare de proteine animale din aceasta. Persoanele cu grupa sanguină O nu au nici până în zilele noastre probleme cu digerarea cărnii, însă, cu 30.000 de ani în urmă, omul, în goana sa după vânat, a părăsit savanele Africii şi a ajuns într-un mediu în care vânatul este rar, fiind nevoit să găsescă o altă sursa de hrană.

Grupa sanguină A

Grupa sanguină A a apărut în urmă cu 15-25.000 de ani în Orientul Mijlociu şi Asia. Vânătorii nomazi devin agricultori, astfel cerealele şi alte produse vegetale deţin cel mai important rol în alimentaţia lor. Schimbările stucturilor sociale au fost şi ele decisive. Ţăranii trăiau în comunităţi restrânse, ca urmare a noului mod de viaţă, agenţii patogeni răspândindu-se uşor de la om la om. Era necesar deci, ca sistemul imunitar să devină cât mai eficace.
Noua grupă sanguină A s-a răspândit repede, străbătând Asia şi Orientul Apropiat, genele acesteia au ajuns în Europa, unde ţ)ru|)a sanguină A este şi astăzi foarte răspândită.

Grupa sanguină B

Qrupn sanguina B s-a format acum 10-15.000 de ani între Himalaia şl India, în această regiune condiţiile de viaţă erau

deosebite: clima neprielnică, alimentaţie neregulată şi de multe ori unilaterală. Produse lactate fermentate, ca de exemplu iaurtul, chefirul şi brânza au constituit principalele elemente de bază ale hranei, însă nici creşterea animalelor nu a avut un rol mai puţin important. Omul de aici trebuia să fie tare şi rezistent. De multe ori umbla după hrană zile în şir fiind expus vântului şi vicisitudinilor meteorologice, de aceea sistemul său imunitar trebuia să fie extrem de rezistent.

Oamenii cu grupa sanguină B sunt şi acum surprinzător de rezistenţi la toate formele de răceală.

De-a lungul secolelor nomazii au migrat de pe Himalaia în văi. Grupa sanguină B a fost multă vreme caracteristică locuitorilor sudului Asiei şi stepelor largi ale Europei.

Grupa sanguină AB

Grupa sanguină AB a apărut de abia cu aproximativ 1000-1200 de ani în urmă, Aceasta apariţie târzie fiind motivul pentru care este foarte rară. Grupa sanguină AB a apărut atunci când datorită imigrării, sângele de grupa A al popoarele din Europa Centrală şi de Est s-a amestecat cu sângele de grupa B al mongolilor asiatici. Grupa sanguină AB, însumând prorietăţile grupelor A şi B este o mixtură a acestora. Indivizii de grupa AB suporta cel mai bine alimentaţia echilibrată şi variată.Teoretic vorbind, nu se poate afirma că alimentele ideale celor din grupele A şi B sunt cele mai bune şi pentru cei cu grupa sanguină AB. La cei de grupa AB tractul dintre stomac şi intestine nu este la fel de puternic pentru prelucrarea alimentelor ca in cazul grupelor A şi B. Moştenind de la strămoşii lor de grupă sanguină B un sistem imunitar puternic, cei de grupă AB, mai sunt şi capabili să opună o rezistenţă deosebită bolilor autoimune, ca de exemplu reumatismul şi alergia.

II

Alimentaţia corecta

Până în zilele noastre purtăm în noi moştenirea genetică a strămoşilor noştri. Pe cât de variat a fost mediul de viaţă pe atât de variate au fost şi bazele alimentaţiei. Acest lucru trebuie luat în considerare şi acum.

Grupa sanguină O

Funcţia de bază a aparatului digestiv al indivizilor de grupă sanguină O este prelucrarea cărnii. De aceea este ridicată concentraţia acidă din stomac, fapt foarte important la descompunerea proteinelor. Aşa se face că reprenzentaţii grupei sanguine O digeră uşor pe lângă carne şi peşte. Dar nu toate proteinele animale sunt lipsite de probleme. Este indicată evitarea laptelui de vacă şi a produselor lactate şi este foarte important să introducem în organism cantitatea necesară de calciu din alte surse. Tofu, tocanele de legume, brocoli, oleaginoasele, păstăvul şi rădăcinoasele conţin calciul vital în cantităţi importante.

Datorită concentraţiei ridicate de acizi din stomac, reprezentanţii grupei sanguine O trebuie să evite înainte de toate cerealele şi produsele obţinute din acestea, în plus, glutina din cereale deranjează şi metabolismul insulinei.

Dr. D'Adamo a constatat că şi cartofii, şi o parte a păstăioaselor, au o influenţă negativă asupra metabolismului indivizilor cu sânge 0. Lectina din linte şi din fasole, de exemplu, formează un mediu bazic la nivelul ţesuturilor musculare. Ori tocmai la reprezentanţii grupei sangiune O este deosebit de important ca în muşchi să existe un mediu acid adecvat prelucrării optime a caloriilor. Fructele şi legumele proaspete sunt alimentele complementare în nutriţia sănătoasă şi echilibrată a celor cu •ânge 0. Dar trebuie evitate constant alimentele practic „Indlgerabile". Trebuie evitate deci, având în vedere concentraţia •cldă a stomacului, alimentele care conţin şi ele acizi, ca de •xtmplu fructele acre.

Grupa sanguină A

Persoanele cu grupa sanguină A digeră mult mai greu decât cele cu sânge O proteinele animale; aparatul lor digestiv e adaptat prelucrării cu precădere a carbohidraţilor. Conform acestui fapt, concentraţia acidă din stomac este scăzută, aşa se face că digestia cărnii durează foarte mult. Mai mult decât atăt, substanţele nutritive din carne nu se transformă în totalitate în energie, ci formează aşa-numitele „perne de grăsime". Cu câteva excepţii (de exemplu iaurtul), şi laptele şi produsele lactate sunt contraindicate celor cu sânge A datorită conţinutului lor de lectină. Ca sursă sănătoasă de proteine pentru indivizii cu grupa sanguină A sunt înainte de toate produsele din soia, ca de exemplu tofu, pe care organismul le poate folosi foarte bine. Pot fi buni complementari în nutriţie peştii de apă dulce ale căror ţesuturi cu legături slabe sunt mai uşor de digerat decât carnea.
De obicei, cei de grupă sanguină A prelucrează optim carbohidraţii complecşi din orez şi produse din cereale. Atenţie însă la grâu deoarece muşchii pot avea la acesta o reacţie acidă.
Opus reprezentanţilor grupei O, cei de grupă sanguină A au nevoie pentru o capacitate fizică bună, de un mediu bazic al ţesuturilor musculare. Trebuie evitaţi întotdeauna cartofii şi unele păstăioase (ca de exemplu fasoalea), care pot duce \a îngrăşare şi pot dăuna sănătăţii.
Persoanele cu grupa sanguină A prelucrează foarte bine alimentele vegetale, de aceea mulţi dintre ei devin, conştient sau instinctiv, vegetarieni. Pentru nutriţia lor sănătoasă sunt corespunzătoare aproape toate fructele şi legumele, dar, atenţie la roşii, cantitatea mare de lectină din acestea presupune evitarea lor necondiţionată.

. . •
DC
O
—
O
_
^
CC
.
"2.

Alimentaţia corectă a celor cu grupa sanguină O şi A

Gupa sanguină 0: carnea, consumată cu măsură, este bine digerabilă Şi peştele este corespunzător. Carbohidraţii complecşi sub forma cerealelor nu sunt indicaţi. Fructele şi legumele constituie o parte importantă a alimentaţiei.

I Gupa sanguină A: este ideală alimentaţia vegetariană. Proteinele trebuie I consumate sub forma produselor din soia. Fructele şi legumele proaspete I sunt alimentele de bază ale reprenzentanţilor grupei sanguine A.

Grupa sanguină B

Reprezentanţii grupei sanguine B mănâncă aproape „de toate", datorită aparatului lor digestiv au cele mai puţine probleme atunci când se hrănesc sănătos şi variat.
însă prelucrează deosebit de bine alimentele, ceea ce poate duce la obezitate, de aceea este indicat consumul cumpătat de hrană.
Cei de grupă sanguină B folosesc foarte bine laptele şi produsele lactate, excepţie făcând doar caşcavalurile cu mucegai nobil şi brânză topită. Această grupă sanguină prelucrează bine şi carnea. Doar carnea de pasăre (excepţie cea de curcan) trebuie evitată. Este contraindicată înainte de toate carnea de găină datorita lectinei nocive pe care o conţine. Peştele, mai ales cel de mare, este uşor digerabil de către indivizii cu sânge B, iar uleiul de peşte este deosebit de sănătos. Trebuie evitat însă consumul de scoici, raci şi alte crustacee: acestea conţin proteine nocive pentru cei cu grupa sanguină B.
Trebuie alese cu grijă alimentele care conţin carbohidraţi complecşi. Deşi prelucrează bine cartofii şi numeroase păstăioase şi cereale, trebuie să evite o mulţime de produse de acest fel. Sunt nocive cu precădere tătarca, lintea şi porumbul deoarece infuluenţează negativ glicemia. Nu sunt sănătoase nici secara şi grâul. Glutina din ele perturbă metabolismul insulinei, împiedică transformarea optimă a substanţelor nutritive şi provoacă depuneri de grăsime.
Reprezentanţii grupei sanguine B, ca şi cei ai celorlalte grupe, ar trebui să treacă la alimentaţia bazată mai ales pe vegetale. Dintre fructele şi legumele neutre multe constituie hrană ideală sau nu crează probleme. Sunt deosebit de sănătoase diferitele feluri de varză. La roşii însă, datorită conţinutului lor de lectină - aşa ca şi cei cu sânge A - reprezentanţii grupei sanguine B trebuie să renunţe.

|Ilmentaţla corectă a celor de grupa sanguină B şi AB

Grupa sanguina B: prelucrează bine carnea şi, mai ales, produsele lactate. Lc> sliiu la dispoziţie o varietate destul de mare de carbohidraţi complecşi. Fmriolo şi legumele constituie o parte importantă a alimentaţiei. **Grupa sanguină AB:** datorită aparatului digestiv sensibil, este necesară **•leoorea** cu grijă a alimentelor.

Grupa sanguină AB

Hrana ideală a reprezentanţilor grupei sanguine AB este amestecul alimentelor bune indivizilor de grupa A şi B. în principal, această nutriţie este specifică celor cu sânge B, dar conţine restricţii caracteristice grupei A. La fel ca indivizii cu grupa sanguină A, cei cu grupa AB au în stomac o concentraţie acidă mică, de aceea e indicat să şteargă din meniu carnea de porc, vită şi pasăre. Deşi ei prelucrează bine carnea de curcan, miel şi iepure, este indicat totuşi să renunţe la acestea pentru a-şi proteja aparatul digestiv.

Nevoia de proteine e bine să fie acoperită mai ales prin consumul de peşte, lapte şi produse din soia. înainte de toate printre produsele lactate se găsesc în număr mare alimente ideale sau foarte bine utilizabile de această grupă. Şi din punctul de vedere al carbohidraţilor complecşi există similitudini cu grupele A şi B. în ceea ce priveşte tatarca şi porumbul, există aceleaşi restricţii ca la cei de grupa B: au influenţă negativă asupa glicemiei. Regulile despre legumele păstăioase sunt aceleaşi similare celor de grupa A: trebuie să ne abţinem de la anumite feluri de fasole. Grâul, de obicei, nu provoacă probleme, însă cei care tind să obţină o scădere rapidă în greutate, e bine să renunţe şi la cereale.

E indicat ca fructele şi legumele să constituie partea esenţială a alimentaţiei. Aceste produse neutre sunt bogate în vitamine şi substanţe minerale vitale. Cu excepţia câtorva (de exempu ridichile), legumele sunt bine digerabile. Până şi roşiile care creau probleme altor grupe, pot fi consumate fără restricţii de către reprezentanţii grupei AB.

Deoarece vitamina C este foarte importantă pentru persoanele cu grupa sanguină AB, e recomandat consumul cu precădere al fructelor bogate în vitamina C (excepţie - portocalele care irită puternic mucoasa stomacală).

Ufe

Aparatul digestiv al reprezentanţilor grupei sanguine AB este deosebit de sensibil. Trebuie evitate toate produsele care pot irita oxcesiv stomacul. Trebuie şterse din meniu mâncărurile foarte condimentate şi sosurile pregătite cu oţet (a se înlocui cu sosuri cu iaurt).

Idei şi sugestii pentru alimentaţia pe grupe sanguine

Dieta conformă grupelor sanguine conţine câteva reguli de bază, valabile pentru toate grupele deopotrivă, şi care uşurează trecerea la aceast mod sănătos de alimentaţie.

Schimbare pas cu pas

Probabil că alimentaţia pe grupe sanguine se află în contradicţie cu obiceiurile noastre alimentare de până acum. Organismul nostru trebuie să se obişnuiască cu noua alimentaţie. Pentru început să aplicăm alimentaţia conformă grupelor sanguine cam două zile pe săptămână şi să mărim treptat, încet numărul zilelor.

Sfaturile medicului

Alimentaţia conformă grupelor sanguine este o nutriţie sănătoasă, dar în cazul în care aplicând-o nu ne-am simţi bine, trebuie contactat şi consultat medicul. Diabeticii şi suferinzii de alte boli provocate de tulburări ale metabolismului trebuie să ceară dinainte sfatul medicului. Pentru copii sunt valabile alte roguli de alimentaţie decât pentru adulţi, de aceea ei, doar în cazuri excepţionale, sau la indicaţia medicului, au voie să treacă la alimentaţia conformă grupelor sanguine.

Totul la timpul potrivit!

Alimentele bogate în proteine sunt mai greu de digerat decât cele bogate în carbohidraţi, de aceea e bine să consumăm alimente bogate în proteine la masa de prânz, şi alimente bogate în carbohidraţi la cină. Alimentele neutre pot fi folosite în orice perioadă a zilei. Trebuie să fim atenţi şi la aperitivele bogate în proteine: **după ele** să nu consumăm feluri bogate în carbohidraţi, şi invers.

Idee: '

Pentru o digestie netulburată, între consumul de alimente bogate în proteine şi carbohidraţi, este necesară o scurgere de timp de aproximativ 4 ore. între mesele de bază e indicat consumul produselor neutre (fructe şi legume crude).

Băuturi

Nu orice băututră se potriveşte oricărei mâncări. Este contraindicat consumul băuturilor răcoritoare din fructe acrişoare la mâncăruri bogate în carbohidraţi. Sunt indicate: zeamă de legume, ceaiuri medicinale, ceai verde, apa minerală plată, cafea şi bere. La alimentele bogate în proteine se potrivesc: zeama de fructe şi ceaiurile fără zahăr, zeama de fructe cu apă gazoasă, ceaiurile medicinale, ceaiul verde, cafeaua, apa minerală gazoasă şi vinul.

Ceaiul verde este foarte folositor tuturor, indiferent de grupa sanguină şi mai devreme sau mai târziu, ar fi bine să ia locul ceaiului negru şi al cafelei.

Sare şi piper

Piperul - alb sau negru - nu face bine niciunei grupe sanguine. E indicat să condimentăm cu piper de Jamaica şi să folosim sare de bucătărie iodată.

Importanţa mişcării

în ultima vreme oamenii fac mai puţină mişcare decât ar trebui. Ca şi în cazul alegerii alimentaţiei potrivite, alegerea sportului optim poate fi dedus din grupa sanguină a fiecăruia. Pentru reprezentanţii grupelor O, A şi B sunt ideale sporturi ca aerobicul, atletismul şi ciclismul, pe când cei de grupa O pot fi şi buni concurenţi şi sportivi de lupte, în comparaţie cu ei, indivizilor cu grupa sanguină AB le sunt indicate sporturile relaxante (tai-chi, yoga, exerciţiile izometrice şi excursiile pe jos).

Re

elete in pa

•.fJ-•*

5?

a

S

GRUPA SANGUINĂ O

Mic dejun

Omletă cu mirodenii verzi (proteine)

Valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru o porţie:
943,3 KJ 224,6 Kcal	1 linguriţă de unt, 2 ouă, 1 praf de sare de bucătărie iodată, 1 lingură de verdeaţă.

Timp de preparare: aprox. 10 minute

- Untul se topeşte într-o tigaie mai mică, se bat ouăle cu sarea şi verdeaţa tăiată mărunt. Turnăm aluatul în tigaie şi-l lăsăm să capete forma tigăii. Se întoarce omleta şi se prăjeşte încă 2-3 minute.

Salată de fructe (carbohidraţi)

Valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 2 porţii:
632.5 KJ 150.5 Kcal	1 măr mai mic, 50 g struguri, 1 kivi, 1 piersică, i/2 banană, 1 ligură miere, 2 liguri zeamă de lămâie, 1 linguriţă de seminţe de dovleac, 1 linguriţă de nuci tocate.

Timp de preparare: aprox. 10 minute

- Se spală fructele şi se taie în bucăţele mici. Le amestecăm cu mierea şi sucul de lămâie, apoi presărăm pe ele seminţele de dovleac şi nuca.

Muesli cu fructe uscate (carbohidraţi)

vnînnr» **energetica / portlt,,**	**Ingrediente pentru o porţie:**
m//,H KJ 111.\Kcal	4 linguri de fulgi de ovăz, 1 smochină uscată, 3 prune uscate, 1 lingură alune, 1 linguriţă miere.

Timp de preparare: aprox. 10 minute

• Se înmoaie fulgii de ovăz în puţină apă timp de o noapte, fructele uscate şi alunele se taie în bucăţi mici şi se adaugă la ovăz. îndulcim cu miere.

Legume şi fructe proaspete (neutre)

Valoare energetică / porţie
1509,5 KJ
359,4 Kcal

Ingrediente pentru o porţie:
1/4ţelină (tubercul), 1 rădăcină pătrunjel, 1 măr acru, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri nuci.

Timp de preparare: aprox. 10 minute

Se curăţă ţelina şi rădăcina de pătrunjel. Decojim mărul, îl tăiem în patru şi-i scoatem cotorul, tăiem totul în felii subţiri. Amestecăm legumele şi fructele cu zeama de lămâie. Presarăm cu nuca tăiată mare.

Valoare energetică / porţie

Ingrediente pentru o porţie:

Pâine cu banană (carbohidraţi)

1288,1 KJ
306,7 Kcal

2 felii de pâine, 1 linguriţă unt, V2 banană, 1 linguriţă sirop de arţar, 1 linguriţă seminţe de floarea-soarelui

Timp de preparare: aprox. 5 minute

• Se ung feliile de pâine cu untul, tăiem banana felii şi le aşezăm pe pâine. Stropim cu siropul de arţar şi presarăm cu seminţele de lloarea-soarelui.

I a această grupă sanguină, nuca are un efect benefic deosebit. Se poate adăugă la muesli, salată de fructe şi alte mâncăruri.

Aperitive şi gustări

Beţişoare cu legume (neutre)

Valoare energetici/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1458,7 KJ	1 tubercul de chimion dulce, 1 gulie, sare
1347,3 Kcal	iodată, 1 ardei gras, 1 gogoşar, 3 zukkini, 1 ceapă, 1 legătură verdeaţă, 1 căţel usturoi, 1 lămâie, 8 linguri de ulei de măsline.

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Se curăţă şi se spală tuberculul, apoi se taie în două. Se îndepărtează cotorul, tuberculul se taie în bucăţele.
- Se curăţă şi se spală gulia, apoi se taie în felii. Se fierbe gulia şi chimionul dulce în apă sărată timp de 30 minute.
- Se spală ardeiul gras şi gogoşarul, se taie în două şi se scoate cotorul, îi tăiem în bucăţi mari.
- So curăţă şi se spală zukkini, apoi se taie în felii groase. Se curăţă c.oapa şi se taie în opt bucăţi.
- Spălăm verdeaţa, o scurgem de apă şi o tăiem mărunt. Se curăţă usturoiul, stoarcem lămâia.
- Sn pragăteşte o saramur din zeama de lămâie, ulei, verdeaţă, suin si usturoi.
- h ivii Am pe beţişoare dinainte pregătite chimionul, gulia, ardeiul, rnnpn si zukkini. Punem beţişoarele în saramură 30 de minute, din cnnd în când le învârtim sau le ungem cu ajutorul unei pniisulo
- l'iA|im hnţisoarole la rotisor timp de 10-15 minute, învârtindu-le dos. Sorvim saramura ca sos.

Salată de roşii cu zukkini (neutre)

Valoare energetică/porţie
1095,8 KJ
260,9 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
100g roşii cocktail, 1 zukkini, 1 gulie, 2 morcovi, 2 linguri zeamă lămâie, sare iodată, 4 linguri ulei de măsline, 1 căţel usturoi, V_2 legătură de pătrunjel, 3 linguri nuci

Timp de preparare: aprox. 20 minute

Se spală roşiile, se taie în două, se scot seminţele. Se spală şi se curăţă zukkini şi se taie în felii fine.
Se curăţă gulia şi morcovul, se spală şi se dau pe râzătoare. Amestecăm zeama de lămâie, sarea şi uleiul de măsline, adăugăm usturoiul zdrobit.
Punem 1 dl saramură pe fiecare farfurie. Aşezăm legumele pe saramură şi cu restul le stropim. Decorăm cu pătrunjel şi nucă.

"O

C/
D

Si

Gazpacho (neutre)

Vioare energetica /porţie

'•i),5 KJ
1 1 29,4 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:

1 ceapă mare, 500 g roşii, 1 castravete, j 1/2 gogoşar, V2 ardei gras, 2 căţei de usturoi, 2 linguri ulei de măsline, sare iodată, chimion măcinat, zeama unei jumătăţi de lămâie.

Timp de preparare: aprox. 90 minute

- Se curăţă ceapa, se taie mărunt. Punem deoparte o roşie şi pe celelalte le opărim. Le decojim, îndepărtăm seminţele, apoi tăiem miezul în bucăţi.
- Castravetele spălat se taie în două. O parte se curăţă şi se taie cubuleţe, cealaltă parte o punem deoparte.
- Se spală ardeiul gras şi gogoşarul, îndepărtăm seminţele şi îi tăiem cubuleţe. Curăţăm usturoiul.
- Aşezăm jumătate din ceapă, roşii, castravete şi ardei într-un mixer, adăugăm usturoiul şi le facem piure.
- Se adăugă uleiul de măsline şi un litru de apă şi continuăm să le amestecăm. Condimentăm cu sare şi chimion. Punem supa în frigider 1 oră.
- Roşiile rămase le spălăm, le tăiem în două, îndepărtăm seminţele şi tăiem miezul în cubuleţe. Se taie cealaltă jumătate a castravetelui în cuburi.
- Punem supa în farfurii şi presarăm în ea cuburile de ceapă, ardei, roşii şi castravete.

Această specialitate din Andaluzia se poate servi şi cu cubuleţe de pâine prăjită. Tăiem în cubuleţe 2-3 felii de pâine de secară şi le prăjim în puţin ulei într-o tigaie. Se poate adăuga usturoi zdrobit.

Frittata (proteine)

Valoare energetică /porţie
1372,1 KJ
326:7 kilokaloria

Ingrediente pentru 4 porţii:
1 ceapă, 1 rădăcină de pătrunjel, ; ;*
150 g dovleac, 1 zukkini, 1 gogoşar,
125 g sparangel, sare iodată, 4 linguri ulei de r
măsline, piper de Jamaica, 5 ouă, 50 g caş

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Se curăţă ceapa şi se taie bucăţi. Se spală rădăcina de pătrunjel, se curăţă şi se dă pe râzătoare. Răzuim şi dovleacul. Spălăm, curăţăm şi tăiem zukkini în felii subţiri. Spălăm gogoşarul, în tăiem în două, îndepărtăm seminţele, apoi îl tăiem în felii subţiri.
- Se spală sparangelul, curăţăm partea de jos şi îi tăiem vârful. Tăiem sparangelul în bucăţi de cea. 4 cm, îl fierbem în apă sărată timp de 5 minute.
- încălzim 2 linguri de ulei într-o tigaie, prăjim ceapa şi zukkini, adăugăm restul de legume şi le călim acoperindu-le cu un capac, aproximativ 2-3 minute.
- Condimentăm cu sare şi piper, le punem într-un castron lăsându-le să se răcească.

m Se bat ouăle cu telul, se adăugă caşul răzuit şi se amestecă bine. Condimentăm cu sare şi piper.

- Se toarnă ouăle pe legume, se amestecă bine, încălzim uleiul într-o tigaie şi prăjim amestecul la temperatură joasă.
- Când ouăle se întăresc le scoatem pe farfurie, le întoarcem şi le punem înapoi în tigaie. Se frig încă 1 -2 minute, se servesc calde.

r

Mâncăruri delicioase ?

Napi la tigaie (carbohidraţi)

Viioarttnwgttlci/porţie	Ingrediente pentru o porţie:
1246,1 KJ	800 g napi, sare iodată, 1 ceapă mai mică,
2967j<cal _	V_2 legătură de pătrunjel, 2 linguri unt,
	1 linguriţă făină de secară, 1 dl supă de
	legume, coaja şi zema unei jumătăţi de lămâie.

Timp de preparare: aprox. 70 minute

- Se spală napii şi se fierb timp de 45 de minute în apă sărată. Scurgem apa şi îi lăsăm să se răcească.
- Se curăţă ceapa şi se taie mărunt. Se spală pătrunjelul, îl scuturăm de apă şi îl tăiem mărunt.
- Napii se decojesc şi se taie în cuburi de mărime mijlocie.
- Se încălzeşte untul în tigaie şi călim ceapa, amestecând-o continuu până devine transparentă. Adăugăm făina şi ametecam în continuare.
- în timp ce amestecăm, adăugăm supa de legume, şi le fierbem împreună până se îngroaşă.
- Adăugăm jumătate din pătrunjel, zeama şi coaja de lămâie şi napii. Le fierbem încă o dată până când se încălzesc napii, apoi se servesc decoraţi cu foi de pătrunjel.

Morun cu legume (proteine)

Valoare energetică / porţie
1928,2 KJ
459,1 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii: 1 gulie, 2 morcovi, 2 tuberculi de chimion dulce, 3 linguri de unt, 4 felii de morun, 2 linguri zeamă de lămâie, 2 ouă fierte tari, 6 linguri de verdeaţă crudă tăiată mărunt, 4 linguri ulei de măsline, 2 linguri de muştar, sare iodată. **Timp de preparare:** aprox. 30 minute

- Se curăţă şi se spală gulia şi morcovii. Decojim şi spălăm tuberculii de chimion dulce. Tăiem totul în cubuleţe mici.
- Se încălzeşte o lingură de unt într-o tigaie şi prăjim legumele în sucul lor propriu.
- Se spală feliile de morun, se şterg şi se stropesc cu zema de lămâie, încălzim restul de unt şi prăjim în el peştele.
- Amestecăm în mixer ouăle şi verdeaţa cu ulei şi muştar până când devin sos. Condimentăm cu sare.
- Aşezăm legumele pe farfurie, punem peştele peste ele iar la sfârşit turnăm sosul deasupra.

Pulpa de miel cu ceapă (proteine)

Valoare energetici / porţie
:i()!,S,!) KJ
[727.6 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
4 morcovi, 6 cepe mari, 4 căţei de usturoi, 4 foi de salvie, 2 crengi de rozmarin, sare iodată, 2 linguri de muştar, chimion măcinat, 3 linguri ulei de măsline, 1 kg pulpă de miel fără os, 1 creangă lămâiţă, 1/8 l vin roşu, 5 linguri unt.

Timp de preparare: aprox. 120 minute, fotografie la pag. 24.

- Se curăţă şi se spală morcovii, apoi se taie în felii groase. Se curăţă usturoiul, ceapa se taie în sferturi.
- Pisăm într-o piuă usturoiul, cele două foi de salvie şi creanga de lămâiţă cu sare, muştar, chimion şi o lingură de ulei de măsline.
- Se unge partea interioară a pulpei de miel (în locul osului) cu această pastă. Aşezăm celelalte 2 foi de salvie peste carne, apoi o înfăşurăm cu aţă, presarăm carnea cu sare.
- Se încălzeşte restul de ulei într-o tigaie, se frige pulpa de miel pe ambele părţi.
- Adăugăm morcovii, ceapa, lămâiţă, restul de rozmarin, şi după ce le prăjim puţin, vărsăm vinul peste carne.
- Se frige pulpa de miel 80-90 minute la 190°C. O stropim din când în când cu sucul propriu sau cu puţină apă. E bine să o acoperim cu folie de aluminiu, ca să nu se rumenească prea repede.
- Se scoate pulpa din tavă şi se înfăşoară în folie de aluminiu, lăsând-o să se odihnească un timp.
- Scoatem ceapa din tavă şi o ţinem caldă. Condimentăm sosul de carne cu puţină sare, adăugăm bucăţele mici de unt.
- Se taie pulpa în felii şi le servim cu ceapă şi sos.

Ca garnitură, fasolea verde este ideală la pulpa de miel.

Năut cu condimente (carbohidraţi)

valoare energetică/porţie	**Ingrediente pentru 4 porţii:**
2316,7 KJ	2 cepe, 3 căţei de usturoi, 1 lingură de ulei de
551,6 Kcal	măsline, 2 linguri de curry, 600 g de năut (din conservă), 300 g piure de roşii, sare iodată.

Timp de preparare: aprox. 45 minute

- Se curăţă ceapa şi usturoiul. Ceapa se taie în felii subţiri. Prăjim ceapa în uleiul încins. Adăugăm usturoiul, apoi îl călim puţin. Se adaugă curry, şi amestecând continuu, continuăm călirea.
- Scurgem năutul şi-l adăugăm la ceapă. Se adaugă pireul de roşii şi sare după gust, după care, acoperit cu un capac, călim totul timp de 30 de minute.

Salată de tătarcă (carbohidraţi)

Valoare energetică/porţie	**Ingrediente pentru 4 porţii:**
1844,6 KJ	250 g de seminţe de tătarcă, 2 gogoşari,
439,2 Kcal	4 morcovi, 2 gulii, 4 tulpini de ţelină, suc de lămâie, 4 linguri de ulei de măsline, sare iodată, un vârf de cuţit de zahăr de trestie.

Timp de preparare: aprox. 40 minute

- Se înmoaie seminţele de tătarcă în apă rece timp de 20 de minute, apoi le clătim şi le strecurăm de apă.
- Se spală gogoşarii şi se taie în două. Se curăţă guliile şi morcovii, se taie în felii subţiri. Se spală ţelină şi se taie în bucăţi de 1 cm.
- Preparăm o zemă din suc de lămâie, ulei de măsline, sare şi /ahăr.
- Prăjim puţin tătarcă în tigaie, până când capătă o culoare maron. Adăugăm legumele şi le amestecăm cu zeama. Se serveşte fierbinte.

Ratatouille (proteine)

Valoare energetic* / porţie :>1!)8,3KJ

i.L'3,4Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:

500 g carne tocată de vită, 1 ou, sare iodată, 2 linguri de unt, 1 ardei gras, 1 gogoşar, 2 zukkini, 350 g roşii, 2 linguri de ulei de măsline, 1/8 1 supă de legume, V8 1 vin alb, 1 lingură condimente Provence, 1 linguriţă de seminţe de coriandru, 2 cepe, 4 căţei de usturoi, 1 legătură pătrunjel,

Timp de preparare: 60 minute, fotografie la dreapta

- Se curăţă ceapa şi usturoiul şi se taie în cubuleţe. Se spală pătrunjelul, se scurge apa şi îl tăiem mărunt.
- Se amestecă carnea tocată cu oul. Se adaugă pătrunjelul, jumătate din ceapă şi usturoiul tăiat mărunt. Condimentăm cu sare.
- Se formează perişoare din masa obţinută, încălzim unt într-o tigaie, prăjim perişoarele pe ambele părţi, apoi le punem deoparte.
- Se spală şi se curăţă, apoi se taie în două ardeiul şi gogoşarul. Se spală, se curăţă zukkini, se taie în bucăţi.
- Se spală roşiile, le opărim cu apă clocotită, le decojim, le tăiem în 4.
- Restul de ceapă, usturoi, ardei, gogoşar, precum şi roşiile şi zukkini, se călesc în puţină grăsime. Se adaugă supa de legume şl vinul. Condimentăm cu coriandru, un praf de sare, condimente verzi, «poi fierbem totul timp de 15 minute.
- Se adaugă perişoarele la rataouille, apoi se fierb împreună.

Somon călit cu legume (proteine)

Valoare energetică / porţie
1246,1 KJ
296,7 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
2 lămâi, 4 felii a 150 g/felie de somon, sare iodată, 1 morcov, 1 gulie mai mică, 1 zukkini mic, 1 legătură de ceapă verde, 4 linguri ulei măsline, 4 linguri vin alb.

Timp de preparare: aprox. 40 minute

- Se stoarce zeama unei lămâi. Stropim somonul cu această zeamă, apoi îl sărăm pe ambele părţi.
- Morcovul şi gulia se curăţă, se spală şi se taie în felii. Se curăţă şi se spală ceapa, apoi se taie în felii.
- Jumătate din legume se aşează în 4 folii de aluminiu şi se pune în fiecare câte o bucată de somon, îndoim marginile foliei de aluminiu, după care stropim peştele cu ulei de măsline şi vin alb.
- Se acoperă somonul cu restul de legume, şi împachetăm totul în folia de aluminiu.
- Coacem pachetele cu somon astfel obţinute timp de 20 de minute la o temperatură de 200°C.
- Punem somonul împachetat în folie pe farfurii şi îl despachetăm doar înainte de servire. Adăugăm felii de lămâie.

Legume în tigaie, stil chinezesc (neutre)

VilMr*anargetică/ porţie
!>{;o,3 KJ
133,4 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
250 g spanac mediteranean, V2 legătură de ceapă verde, 200 g broccoli, 1 gogoşar, 100 g mazăre păstăi, 2 căjei usturoi, ghimber proaspăt, 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură sos de soia, sare iodată

Timp de preparare: aprox. 25 minute

- Se curăţă, se spală şi se taie spanacul mediteranean. Se curăţă ceapa şi se taie în felii. Se desface broccoli în bucăţele şi se spală.
- Gogoşarul se spală, se curăţă şi se taie în bucăţi mai mari. Se spală păstăile de mazăre şi se taie în bucăţi.
- Se curăţă usturoiul şi ghimberul şi se taie în bucăţi.

H Se încălzeşte uleiul într-o oală de teflon, călim usturoiul şi ghimberul. Se adaugă broccoli şi ceapa tăiată bucăţi, apoi le călim împreună 3 minute, amestecându-le.

- Se adaugă restul de legume, apoi le călim 2 minute. Adăugăm sosul de soia, putem condimenta cu sare. Se seveşte fierbinte.

orezul nedecorticat e ideal ca garnitură la acest fel de mâncare. Pentru 4 persoane se fierb 25 de minute într-un V2 1 de apă sărată **câto** 1 50 g orez, respectând instrucţiunile de pe pachet. Orezul devino mai gustos dacă se fierbe în supă de legume.

Anghinare umplută (neutre)

Valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1551,9 KJ	4 bucăţi anghinare, 1,5 lămâie, sare iodată,
369,5 Kcal ^	2 căţei usturoi, 1 peperoni mic, 250 g brânză proaspătă de capră, 5 linguri ulei de măsline

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Se curăţă anghinarea şi se fierbe în apă sărată cu zeamă de lămâie timp de 30-40 minute.
- Se curăţă usturoiul, se taie peperoni în felii mici.
- Se pisează brânza într-o oală, se adaugă usturoiul.
- Se prepară un sos din zeamă de lămâie, peperoni tăiat felii şi 4 linguri ulei de măsline.
- Se scoate anghinarea din apă, se scurge şi o tăiem în două, îndepărtăm frunzele interioare.
- Se umple anghinarea cu sosul preparat. Se unge o oală de yena cu restul de ulei şi se frige anghinarea timp de 20 de minute în cuptorul dinainte încălzit la 200°C.

Gulie cu sos de busuioc (neutre)

valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1652,3 KJ	750 g gulie, sare iodată, 4 căţei de usturoi,
393,4 Kcaj^__	1 legătură busuioc, 75 g nucă, 1 dl ulei de măsline

Timp de preparare: aprox. 30 minute

« Se curăţă gulia, se spală şi se taie în felii groase de 1 deget. Se căleşte timp de 10 minute. « Se curăţă usturoiul, se prepară un sos cu busuioc şi nuci. Se udaugă încet uleiul, condimentăm cu sare. « Scurgem gulia de apă şi adăugăm sosul. Se serveşte fierbinte.

Reţele pentru cei cu grupa sanguina A or O

Reprezentanţii acestei grupe sanguine sunt în multe cazuri vegetarieni. Probabil că această formă de nutriţie este cea ideală pentru ei. Următoarele reţete, cu sau fără carne, se potrivesc acestei grupe.

Mic dejun

Iaurt cu afine (neutre)

Valoare energetică /porţie
564,1 KJ
134,3 Kcal

Ingrediente pentru 1 **porţie:**
100 g afine, 2 dl iaurt

Timp de preparare: aprox. 5 minute

- Se spală afinele, se pisează cu o furculiţă jumătate din ele şi se amestecă cu restul de afine.

Grapefruit cu zahăr de trestie (carbohidraţi)

Viiocre energetică /porţie
/ /.'ty KJ
11M,;>Kcal

Ingrediente pentru 2 porţii:
1 grapefruit roşu, 1 lingură zahăr de trestie

Timp do preparare: aprox. 5 minute

- :><<!. ne (jrapefruitul în două, se presară cu zahăr. Se mănâncă cu liiiyurila.

Salată de fructe cu iaurt de vanilie (neutre)

valoare energetică /porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
797,6 KJ	1 00 g căpşuni, 100 g pepene, 1 kivi, 1 baton
189,9 Kcal	de vanilie, 2 dl iaurt.

Timp de preparare: aprox. 20 minute

- Se curăţă căpşunile, şi le tăiem în 2 sau în 4 după mărime. Se îndepărteză seminţele din pepene şi se taie cuburi. Se curăţă kivi şi se taie în felii.
- Se scote pasta din vanilie şi se adaugă la iaurt. Se lasă iaurtul cu vanilia să se odihnească 1 0 minute, apoi se varsă pe fructe.

Să folosim la salată fructe coapte, altfel salata poate avea gust acru.

Pâine de secară **cu unt de alune şi gem** (carbohidraţi)

Valoare energetică /porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
1415,0 KJ	2 felii pâine de secară, 1 lingură unt de alune,
336,9 Kcal	1 linguriţă gem de coacăze, 1 tulpină de ţelină

Timp de preparare: aprox. 5 minute

- Se unge felia de pâine cu untul de alune, apoi cu gem. Se spală tulpina de {elină, se mănâncă cu pâinea.

Utt:

Untul de alune cu gem şi ţelină este unul dintre micurile dejunuri preferate de americani. Recomandăm celor cărora nu le place ţelina, fructe proaspete.

Aperitive şi gustări

Salată cu bureţi păstrăv (neutre)

Valoare energetică/porţie	**Ingrediente pentru 4 porţii:**
073,6 KJ	1 căpăţână salată verde, 1 zukkini, 1 morcov,
^31,8 Kcal	1 /2 legătură de arpagic, 400 g bureţi păstrăv,
	6 linguri ulei de măsline, piper de Jamaica,
	sare iodată, 3 linguriţe zeamă de lămâie.

Timp de preparare: aprox. 30 minute, fotografie la dreapta

- Se curăţă salata, se spală şi se scurge de apă. Zukkini şi morcovul se curăţă, se spală şi se taie în felii subţiri. Se taie arpagicul în bucăţele mici.
- Se spală bureţii în apă rece, se îndăpărtează tulpinile prea groase şi tari, bureţii mai mari îi înjumătăţim.
- Se încălzesc 2 linguri de ulei într-o tigaie, se frig bureţii, se condimentează cu sare şi piper.
- Preparăm un sos din restul de ulei, suc de lămâie şi un praf de sare. Aşezăm salata şi legumele pe 4 farfurii, stropim cu sosul preparat.
- Se aşează ciupercile calde peste legume, se presară cu arpagic.

Supă de dovlecel (neutre)

Valoare energetică/porţie

2188,6 KJ
521,1 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:

1 ceapă mare, 1 dovlecel (1-2 kg), 3 linguri ulei de măsline, 1 l supă de legume, sare iodată, piper de Jamaica, nucşoară răzuită, 100 g seminţe dovleac, 4 linguri ulei de dovleac

Timp de preparare: aprox. 50 minute

- Se curăţă ceapa şi se taie cuburi mai mari. Se curăţă dovlecelul, se îndepărtează seminţele, miezul se taie în bucăţele.
- Se încălzeşte uleiul într-o tigaie, lăsăm ceapa şi dovlecelul să se rumenească. Se adaugă supa de legume.
- Se amestecă supa cu un mixer până când capătă un fond de cremă, se condimentează cu sare, piperul şi un vârf de cuţit de nucşoară răzuită.
- Rumenim fără grăsime seminţele de dovleac într-o tigaie.
- Punem supa în farfurii, adăugăm o lingură de ulei de dovleac. Presarăm cu seminţe de dovleac.

Omletă cu praz şi păpădie (proteine)

V»io»re energetica/porţii **ingrediente pentru 4 porţii:**

ï°).'i4,7 KJ l 1 praz, 3 morcovi, 150 g păpădie, 100 g păstăi

4<i(>,4Kcal _____ j de mazăre dulce, sare iodată, 6 linguri ulei de măsline, piper de Jamaica, 8 ouă, 1 lingură muştar **Timp de preparare:** aprox. 30 minute, fotografie pe pagina 40.

- Se curăţă prazul şi se taie în felii. Se curăţă morcovul şi se taie în felii subţiri. Se spală păpădia şi se scurge de apă.
- Spălăm păstăile de mazăre dulce şi le tăiem bucăţi. Le opărim 2 minute în apă sărată, apoi le clătim cu apă rece.
- încălzim 3 linguri de ulei în tigaie, opărim prazul şi morcovul 5 minute, adăugăm păpădia, mazărea, condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.
- Amestecăm ouăle cu muştar, puţină apă şi 1 lingură de ulei. Punem sare şi piper.
- Punem ulei pe rând în tigaie şi pregătim una după alta, 4 omlete.
- Se aşează legumele pe o jumătate de omletă, după care împăturim omleta în două.

Salată de linte (carbohidraţi)

valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
424,6 KJ 101,1 Kcal	100 g linte, $V_4$1 supă de legume, 1 măr acru, 2 tulpini de ţelină, V_2 legătură de pătrunjel, 1 lingură zeamă de lămâie, 2 linguri ulei de măsline, sare iodată.

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Fierbem lintea 15-20 de minute în supa de legume, pană se înmoaie pe jumătate. O scurgem şi o punem la o parte.
- Se spală mărul, se scoate cotorul şi se taie în cubuleţe; ţelină se spală şi o tăiem oblic în felii subţiri. Spălăm pătrunjelul, îl scuturăm de apă şi îl tăiem mărunt.
- Preparăm un sos din zeama de lămâie, uleiul de măsline şi un praf de sare, cu care amestecăm lintea, mărul, ţelină şi pătrunjelul şi le servim împreună.

Curry cu ceapă (neutre)

Valoare energetica /porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
440,6 KJ 104,9 Kcal	4 cepe, 2 linguri ulei de măsline, 2 linguri curry, 1 dl supă de legume, sare iodată

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Curăţăm ceapa, o tăiem în patru, apoi în felii subţiri.
- încălzim uleiul într-o cratiţă şi călim ceapa în el. Adăugăm curry şi le călim amestecându-le 1 minut.
- Adăugăm puţină supă şi le călim totul la foc mic 15 minute. Din când în când amestecăm compoziţia, adăugând eventual încă puţină supă de legume. Punem sare după gust şi servim mâncarea caldă.

M *

Curry cu ceapă are un gust foarte delicios cu pâine sau brânză de capră.

Mâncăruri delicioase

Brânză tofu cu legume (proteine)

valoare energetică /porţie	j	Ingrediente pentru 4 porţii:
821 ,9 KJ		1 00 g varză creaţă, V_2 legătură ceapă verde,
, 195,7 Kcal		1 00 g broccoli, 1 00 g sparanghel verde, 1 00 g morcovi, 500 g brânză tofu, 2 căţei de usturoi, ghimber proaspăt, 50 g germeni de trifoi, 2 linguri ulei de măsline, 1 dl supă de legume, 1 lingură sos de soia, sare iodată.

Timp de preparare: aprox. 25 minute

- Curăţăm şi spălăm varza creaţă, apoi o tăiem în fâşii. Curăţăm şi spălăm ceapa verde, apoi o tăiem în felii oblice. Desfacem şi spălăm broccoli.
- Curăţăm sparanghelul, îl spălăm şi îl tăiem în bucăţi de cea. 5 cm. Curăţăm morcovii, îi spălăm şi îi tăiem în lung în felii foarte subţiri. Tăiem brânza tofu în cubuleţe.
- Curăţăm usturoiul şi ghimberul şi le tăiem mărunt. Spălăm germenii de trifoi cu apă rece şi îi scurgem bine de apă.
- încingem uleiul într-o tigaie de teflon şi călim puţin ghimberul şi usturoiul. Adăugăm broccoli, ceapa verde şi sparanghelul, apoi turnrim peste acestea supa de legume. Călim totul timp de 3 mlnuto
- Punnm în tigaie restul de legume, brânza tofu şi germenii de trifoi şl In cnlim în continuare împreună. Adăugăm sosul de soia, condimontăm eventual cu puţină sare şi servim mâncarea caldă.

/

l bine să progătim lângă farfuria fiecăruia câte un castronaş cu M>S **de** sola în care să poată înmuia cuburile de brânză tofu.

Sabusabu (proteine)

Valoare energetică / porţie
1379,7 KJ
328,5 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
1 kg legume mixte (de exemplu varză creaţă, spanac mediteranean, ţelină, conopidă, zukkini, broccoli, chimion dulce, morcovi, praz, ceapă verde, bureţi păstrăv), 400 g piept de curcan sau de pui, 300 g brânză tofu, 2 l supă de legume, sos de soia.

Timp de preparare: aprox. 45 minute

- Curăţăm legumele, le spălăm, apoi le tăiem bucăţi şi le punem în vase separate. Legumele tari le putem eventual, fierbe puţin.
- Tăiem carnea în felii subţiri, iar brânza tofu în cuburi nu prea mici.
- Se fierbe supa de legume, în care adăugăm o lingură de sos de soia. Turnăm supa într-un vas de fondu aşezat deasupra unei lămpi cu alcool. Lăsăm supa să fiarbă în continuare.
- Mâncarea se va servi în felul următor: fiecare persoană de la masă va aşeza în supa fierbinte câte o porţie de legume, carne şi tofu, folosindu-se de o strecurătoare pentru supă. E bine să ţinem în supă câte 2 minute legumele şi tofu. Pentru carne este suficient 1 minut. După gust, preparatul se poate înmuia şi în sosul de soia.

Ghiveci â la Leipzig (neutre)

v.ionre energetică/porţie
•1/9,4 KJ
:'33,2 Kcal
~~

Ingrediente pentru 4 porţii:
250 g ţelină, 200 g morcovi, 200 g **rădăcină** pătrunjel, 200 g conopidă, 200 *g* mazăre proaspătă, 200 g ceapă, sare iodată, 1 legătură pătrunjel, 4 linguri ulei de **măsline,** piper de Jamaica.

Timp de preparare: aprox. 90 minute

- Se curăţă, se spală şi se taie în bucăţi {elina, morcovii şi rădăcinile de pătrunjel. Desfacem conopida, apoi o spălăm. Scoatem boabele de mazărea verde din teci, curăţăm şi tăiem mărunt ceapa.
- Călim legumele separat, în apă cu sare, cu excepţia cepei, şi le păstrăm calde. Se spală pătrunjelul, se scutură de apă şi se taie mărunt.
- încingem ulei într-o tigaie mai mare şi călim ceapa. Adăugăm ţelina, morcovii şi rădăcina de pătrunjel şi le călim la foc mic. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.
- Aşezăm legumele în mod estetic pe o tavă, presarăm pe ele frunzele de pătrunjel tăiate mărunt.

Săculeţe cu varză creaţă (carbohidraţi)

Vi(0irt»n«rg«ticâ/porţie
11IM /KJ
27/„IKc«I

Ingrediente pentru 4 porţii:
125 g orez, sare iodată, 1 morcov, 1 ceapă, 3 linguri ulei de măsline, 2 linguri pesmet cu tarate, 1 lingură condimente verzi tăiate mărunt, nucşoară răzuită, 8 foi de varză creaţă, 1 dl supă de legume

Timp d« preparară: aprox. 45 minute

• Se fierbe orezul în '/4 l de apă sărată, apoi îl lăsăm să se răcească. Se curăţă, se spală şi se dă pe râzătoare morcovul. Se curăţa şl se taie mărunt ceapa, apoi o călim într-o lingură de ulei.

Amestecăm orezul cu pesmet, condimentele verzi, morcovul răzuit şi ceapa. Adăugăm sare şi nucşoară.
Călim foile de varză creaţă în apă sărată, apoi le răcim în apă rece (eventual cu gheaţă). Aşezăm compoziţia de mai sus cu orez pe foile de varză creaţă formând pacheţele mici pe care le legăm cu grijă cu aţă.
încingem restul de ulei într-o tigaie, apoi frigem în el, la temperatură joasă, săculeţele de varză creaţă. Adăugăm supa, acoperim tigaia cu un capac şi călim totul la foc mic, adăugând din când în când câte un pic de supă.

Ruladă cu legume proaspete de primăvară (carbohidraţi)

Valoare energetică /porp^,. 382,2 KJ
9[1 Kcal]

Ingrediente pentru 4 porţii:
30 g tăiţei din făină de orez, 1 50 g morcovi, 150 g mazăre dulce, 100 g broccoli, sare iodată, 2 linguri de coriandru vede, 1 00 g germeni de trifoi, 1 2 foi de orez, sos de soia.

Timp de preparare: aprox. 45 minute

- înmuiem tăiţeii timp de 1 minut în apă fierbinte, îi clătim.

» Se curăţă morcovii, se spală şi se dau pe râzătoare. Se spală păstăile de mazăre şi se taie mărunt.

- Desfacem broccoli (eventual îl tăiem în 4), îl spălăm şi îl dăm în foc în apă sărată. Se spală coriandrul, se scutură de apă şi se taie mărunt. Se spală germenii de trifoi în apă rece, se scutură de apă.
- Tăiem tăiţeii din făină de orez în bucăţi, apoi îi amestecăm cu legumele, germenii de trofoi şi coriandrul.
- Aşezăm o foaie de orez în apă caldă lăsând-o să se înmoaie. O întindem şi punem pe ea 2 linguri din amestecul de legume. împăturim foaia de orez întâi cele două părţi laterale, apoi o rulăm începând cu partea mai îngustă, formând astfel mici pacheţele tari. Preparăm în mod similar celelalte 1 1 rulade din foile rămase, le servim cu sos de soia.

r

N Mftnelrurl delicioase

Tortilla cu guacamole (carbohidraţi)

J|lo«r«»n»rgeticâ/porţie
:'043,3KJ
41)6,5Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
2 avocado coapte, 2 cepe roşii, 2 căţei de usturoi, 3 linguriţe *zeamă* de lămâie, sare iodată, piper de Jamaica, 80 g mălai, 80 g făină.

Timp de preparare: aprox. 45 minute

- Se taie avocado în două, se scot seminţele, scobim miezul şi îl pisăm cu furculiţa. Se curăţă ceapa şi usturoiul, se taie mărunt şi se aduagă la piureul de avocado. Condimentăm cu zeamă de lămâie, sare şi piper de Jamaica.
- Se amestecă mălaiul făina şi un praf de sare, adăugăm apă treptat cu lingură, apoi frământăm acest aluat până când devine elastic şi se desprinde de degete.
- împărţim aluatul în patru părţi pe care le modelăm apoi rotunde; le întindem între două hârtii de copt, în foi de câte 2 mm.
- încălzim o tigaie din teflon. îndepărtăm una dintre hârtiile de copt :,;i .işezăm aluatul în tigaie, în aşa fel, încât hârtia rămasă să fie (Ir.isupra.
- l)< • cum acest aluat (tortilla) începe să se zvânte, îndepărtăm cu < |i i|, i hărtia. Cam după 2 minute întoarcem tortilla şi o mai coacem ini ,i un minut.
- :.(• înfăşoară tortilla în folie de aluminiu pentru a o ţine caldă. (n.irom celelalte 3 părţi de tortilla şi le punem deasemenea în li'ii.i do aluminiu. Se unge o parte de tortilla cu cremă de nvi n,ido, după care o împăturim în două.

Anghinare cu sos de usturoi (neutre)

Valoare energetica / porţie
1124,34 KJ
267,7 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
4 anghinări mari, 1,5 lămâie, sare iodată, 6 linguri ulei de măsline, 2 căţei de usturoi, 2 dl iaurt

Timp de preparare: aprox. 50 minute

- Tăiem şi îndepărtăm capetele foilor de anghinare şi tulpina.
- Tăiem în felii jumătatea de lămâie. Aşezăm feliile de lămâie peste anghinare şi le legăm cu aţă (în mod asemănător celui în care am lega un pachet).
- Clocotim apă într-o oală mare. Punem în apă zeama unei jumătăţi de lamăie, un praf de sare, 2 linguri ulei de măsline şi anghinarea. Le fierbem 45 de minute, până când foile exterioare se pot smulge cu uşurinţă.

i* Curăţăm usturoiul şi îl pisăm în iaurt adăugând restul de ulei şi amestecăm totul până când devine cremă. Condimentăm cu sare şi restul de zeamă de lămâie.

i- Punem sosul de usturoi în 4 castronaşe şi servim anghinarea cu sosul de usturoi aşezat dinainte în 4 castronaşe.

Tavă cu legume (neutre)

Viloare energetică / porţie

Hf>6,9 KJ
206,4 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
1 kg carote, 1 tubercul de ţelină, 2 morcovi, 1 praz, 1 ceapă mare, 2 linguri ulei de măsline, sare iodată, piper de Jamaica, $V_2$1 supă de legume, 2 crenguţe lămâiţă, V_2 legătură de pătrunjel.

Timp de preparare: aprox. 50 minute

- Se curăţă, se spală şi se taie în cubuleţe caratele, ţelină şi morcovii. Se curăţă prazul, se spală şi se taie în felii subţiri. Se toacă ceapa.
- încălzim ulei în tigaie, călim ceapa şi legumele. Condimentăm cu sare şi pieper, apoi adăugăm supa şi crenguţele de lămâiţă. Le acoperim cu un capac şi le fierbem domol 30 de minute.
- Se spală verdeaţa de pătrunjel, se scutură de apă şi se taie mărunt. Legumele se scurg de apă, se aşează într-o oală şi se presară cu pătrunjelul tăiat mărunt. Se serveşte fierbinte.

Această tavă cu legume este o garnitură ideală la preparate din curne. în acest caz însă, se foloseşte doar o jumătate din cantitatea de ingrediente amintită mai sus.

Piept de curcan cu broccoli (proteine)

Valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1197,8 KJ	800 g broccoli, sare iodată, 500 g piept de
285,2 Kcal ^_	curcan, 2 linguri ulei de măsline, piper de
	Jamaica, vin alb, 2 linguri migdale prăjite

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Se spală broccoli, se desface şi se opăreşte. Se păstrează cald.
- Se taie pieptul de curcan în bucăţi rotunde, apoi se prăjeşte în ulei la foc mic, condimentând cu sare şi piper de Jamaica.
- Se scot feliile de piept de curcan din tigaie şi se păstrează calde. Peste uleiul în care s-a prăjit carnea, se adaugă vinul alb şi se fierbe până devine un sos dens.
- Pieptul de curcan şi legumele se servesc pe farfurii încălzite, turnând peste ele sosul de vin, iar peste broccoli presarăm migdalele prăjite.

Mămăligă cu vişine (carbohidraţi)

valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1405,3 KJ	250 g mălai, sare iodată, 500 g vişine
334,6 Kcal ^ J	(compot), 2 cuişoare, 1 linguriţă amidon, **zahăr**
	de trestie

Timp de preparare: aprox. 35 minute

- Se pune cu încetul mălaiul în $^3/_4$ l de apă clocotită, se adaugă un praf de sare şi se fierbe la foc mic 5 minute. Clătim cu apă rece un vas cu formă pătrată, turnăm mămăliga în el şi o lăsăm să se răcească.
- Fiebem 2-3 minute vişinele cu cucuişoarele într-un vas cu puţină apă.
- Amestecăm amidonul cu puţină apă şi îl adăugăm încetul cu încetul la vişine, amestecându-le până când obţinem un sos.
- Tăiem mămăliga felii pe care presarăm zahăr de trestie şi o servim cu sosul de vişine rece sau cald.

ete pentru cei cu grupa sanguină B

Persoanele cu grupa sanguină B îşi pot întocmi meniuri foarte variate. Datorită aparatului lor digestiv deosebit de puternic, ei pot prelucra foarte eficient alimente diferite.

CQ

D

Mic dejun

Omletă cu ananas (proteine)

Valoare energetică / porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
i:>?6,4KJ ;'i)2,0 Kcal	1 felie de ananas (conservă), 2 ouă, 2 linguri lapte, sare iodată, 1 linguriţă unt

Timp de preparare: aprox. 10 minute

- Se taie felia de ananas în cuburi. Se separă albuşul de gălnenuş. Gălbenuşul se amestecă cu lapte şi cu un praf de sare. Albuşul se bate până devine tare, apoi se amestecă cu gălbenuşul.
- Se topeşte untul într-o tigaie de teflon, se adaugă compoziţia de ouă, apoi se presară peste ea cuburile de ananas. Se prăjeşte la foc mic până se întăresc ouăle. Apoi se întoarce omleta şi se prăjeşte şi partea cealaltă.

Brânză cu legume şi fructe (neutre)

Valoare energetica/porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
11 ii i / 7 KJ li.o l Kcal	1/2 ardei roşu, 1/2 ardei galben, 1/2 ardei verde, 1 pară, V2 lămâie, 50 g brânză de capră, 50 brânză de oaie

Timp tio proparare: aprox. 15 minute

- 8e spală ardeii, şi după ce se îndepărtează cotorul şi nervurile din Interior, se tale în felii.
- 8e spală para şl se taie în patru. Se îndepărtează seminţele, apoi se tale în felii pe care le stropim cu zeama de lămâie.
- Brânza se aşează într-un vas yena şi se bagă puţin la cuptor. Când începe să facă bule şi-şi schimbă culoarea, o scoatem repede şl punem peste ea para şi ardeii.

Muesli cu mere (carbohidraţi)

valoare energetică/porţie		Ingrediente pentru 1 porţie:
2159.6KJ	j	120gmuesli, 1 mărmic, 1 linguriţă **miere**
514,2 Kcal		

Timp de preparare: aprox. 10 minute

- Punem muesli la înmuiat timp de 10 minute într-un dl de apă călduţă. Se spală mărul, se decojeşte şi se taie în patru. Se scoate cotorul, apoi se dă pe râzătoare.
- Se amestecă mărul răzuit cu muezli înmuiat şi se îndulceşte cu miere.

Băutură energizantă cu papaya (neutre)

Valoare energetică/porţie >		Ingrediente pentru 1 porţie:
599,3 KJ	j	V_2 papaya, 5 boabe de strugure, 1 **felie**
142,7 Kcal	j	ananas (conservă), V_2 lămâie

Timp de preparare: aprox. 5 minute

i= Se docojeşte papaya, apoi îi înlăturăm seminţele. O tăiem în cuburi. Spălăm boabele de strugure, le tăiem în două îndepărtând seminţele cu ajutori unui cuţitaş. Tăiem ananasul în bucăţi.

• Cu ajutorul mixerului facem din fructe un piure, îi dăm gust cu zeama de lămâie. Punem 2 cuburi de gheaţă într-un pahar înalt şi turnăm peste ele băutura energizantă de papaya.

Idee:

Din aceste ingrediente se poate prepara şi o salată de fructe foarte delicioasă. Asemenea băuturii de papaya, şi salata poate fi servită rece.

Aperitive şi gustări

Chimion dulce cu portocale (carbohidraţi)

Vnloare energetică / poi ţ
4:n.8KJ
10^,8 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
2 tuberculi de chimion dulce, sare iodată, 2 linguri de unt, 2 linguri făină, 1 dl suc de portocale, 2 linguri de pătrunjel tăiat mărunt

Timp de preparare: aprox. 15 minute

- Curăţăm chimionul dulce, îl spălăm şi îl tăiem în patru. Clocotim apă sărată şi fierbem în ea chimionul timp de 10 minute.
- Se încălzeşte untul în tigaie, apoi se adaugă făina. Amestecând în continuu, se adaugă sucul de portocale, obţinând astfel un sos.
- Scurgem apa de pe chimion şi punem în sos. Amestecăm totul şi servim mâncarea cu pătrunjel presărat deasupra.

Ananas cu chili (neutre)

Vlloire energetica / porţie
I!!!),:'KJ 44,1
Kcnl

Ingrediente pentru 4 porţii:
1 ananas mai mic, 1-2 chili

Timp da preparare: aprox. 15 minute

- Se curăţel ananasul şi se taie în lung, în sferturi. Se îndepărtează cotorul şi sferturile se taie în cuburi.
- Se tale chili în două, se îndepărtează seminţele, apoi miezul se tale mărunt.
- Se aşează ananasul în vase mici şi se presară cu chili.

Această gustare este originară din Mexic. Ananasul cu chili este li iurte plăcut mai ales în zile călduroase: fructul împrospătează, chili accelerează metabolismul.

Somon cu sos de iaurt (proteine)

Valoare energetica / porţie
1669,9 KJ
397,6 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
200 g zukkini, 400 g fileu de somon , zeama unei lămâi verzi, sare iodată, piper de Jamaica, V_2 legătură de mărar,V_2 legătură lămâiţă, 4 dl iaurt, 4 linguri maioneză, 1 lingură unt

Timp de preparare: aprox. 25 minute

- Se curăţă, se spală şi se taie în felii subţiri zukkini. Se fierbe puţin în apă fiartă, apoi se scurge bine de apă.
- Somonul se stropeşte cu zema de lămâie şi se taie în 8 felii. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica, înfăşurăm feliile de somon în formă de melc, apoi le înfăşurăm cu feliile de zukkini, le fixăm cu ajutorul unor scobitori.
- Tocăm verdeaţa mărunt, o amestecăm cu iaurt şi cu maioneză. Condimentăm acest sos cu sare, piper de Jamaica şi zema de lămâie.
- încingem untul într-o tigaie de teflon şi prăjim somonul cam 6-8 minute în tigaia acoperită cu capac.
- Se aşează feliile de somon pe farfurii şi se servesc cu sosul de iaurt.

Ardei la grătar (neutre)

V»lo«r»«nergeticâ/ porţie
I.V.3KJ
l!>(i,5Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
4 ardei mari, 2 linguri oţet, 3 linguri ulei de măsline, sare iodată, piper de Jamaica, 1-2 căţei de usturoi.

Timp de preparare: aprox. 90 minute

- Se spală şi se şterg ardeii, îi băgăm la cuptor şi îi coacem pana ce încep să se închidă la culoare iar coaja ardeiului începe să se desprindă, îi intoarcem de mai multe ori, apoi îi scoatem din cuptor şi îi înfăşurăm într-un prosop de bucătărie umed, îi lăsăm să se răcească.
- Când s-au răcit îi decojim şi colectăm într-un vas zeama care se scurge din ei.
- Se taie ardeii în două, se îndepărtează seminţele şi cotorul. Se taie ardeiul în felii de câte 1 cm şi le aşezăm într-un vas.
- Din zeama care s-a scurs din ardei, oţet, ulei, sare şi piper de Jamaica se prepară un sos. Se curăţă usturoiul şi se taie în felii foarte subţiri.
- Se adaugă sosul de mai sus şi feliile de usturoi la ardei, •mestecând bine totul, înainte de a se servi, lăsam mâncarea să •0 odihnească măcar 1 oră.

Ardoiul este din deosebit de benefic celor cu grupa sanguină B. I slo indicat consumul de ardei şi legume verzi între mesele piindpnlo. Pentru a evita gustul monoton, putem prepara un sos delicios dintr-un pahar de iaurt la care se poate adăuga un căţel du usturoi zdrobit şi puţină sare.

Salată cu ficat de şi zmeură (proteine)

valoare energetică/porţie **Ingrediente pentru 4 porţii:**
2002,1 KJ 1 căpăţână salată verde, 1/2 căpăţână salată
476,7 Kcal eisberg, 2 cepe-mărgea, 8 linguri ulei de măsline, 6 linguri zeamă de lămâie, 1 praf de zahăr, 400 g ficat de curcan, sare iodată, piper de Jamaica, 200 g zmeură. **Timp de preparare:** aprox. 40 minute, fotografie la pagina 56.

- Salata se curăţă, se spală şi se scutură bine de apă. Foile mai mari vor fi rupte în bucăţi. Se curăţă ceapa şi se taie in cubuleţe.
- Se prepară un sos din 6 linguri de ulei, zeamă de lămâie, ceapă şi zahăr.
- Se încinge restul de ulei într-o tigaie de teflon, se prăjeşte puţin ficatul. De-abia acum condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.
- Se aşează salata pe 4 farfurii, se stropeşte cu sos, ficatul se taie în felii şi se pune împreună cu zmeura pe salată. Se serveşte imediat.

r

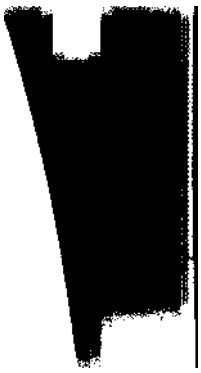
Mâncăruri delicioase

Legume în tigaie (neutre)

valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1005,5 KJ	200 g rădăcină pătrunjel, 150 g morcovi,
:'"•".7 Kcal	200 g ţelină, 200 g ardei roşii şi verzi,
	150 g fasole păstăi, 150 g mazăre, 500 g
	varză, 1 căţel usturoi, V_2 legătură pătrunjel, 4
	linguri ulei de măsline, 1 dl supa de legume,
	sare iodată

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Curăţăm, spălăm şi tăiem în cuburi rădăcina de pătrunjel, morcovii şi ţelină. Se spală ardeiul şi se taie în două. După ce îndepărtăm cotorul şi seminţele, tăiem şi ardeiul în cuburi.
- Curăţăm, spălăm şi tăiem păstăile de fasole. Spălăm varza şi o tăiem subţire
- Curăţăm usturoiul şi îl tăiem în felii subţiri. Pătrunjelul se spală, se scurge bine de apă şi se toacă mărunt.
- încingem uleiul într-o tigaie şi călim morcovii. Adăugăm {elina, o cnlim 5 minute, apoi adăugăm ardeii, varza şi usturoiul, şi le nmostecăm bine.
- Adflugăm supa de legume şi restul de legume crude, punem sare yi acoperim tigaia. Călim compoziţia încă 10 minute, apoi o punom pe farfurii şi o servim presărată cu pătrunjel.



Salată cu ciuperci porumbiţe (neutre)

Valoare energetică/porţie
1184,8 KJ
282,1 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
1 ardei roşu, 1 ardei galben,
1 salată eisberg,
2 cepe noi, 1 legătură arpagic, 2 linguri oţet,
6 linguri ulei de măsline, sare iodată,
400 g ciuperci porumbiţe.

Timp de preparare: aprox. 30 minute

ii Se spală ardeii şi se taie în două. Se îndepărtează cotorul şi seminţele, apoi se taie ardeiul în felii subţiri. *e* Rupem salata eisberg în bucăţi mici, le spălăm şi le scuturăm bine. B Se curăţă ceapa nouă şi se taie rotund, felii. Spălăm arpagicul şi îl mărunţim. Preparăm din oţet, 4 linguri de ulei de măsline şi un praf de sare un sos de salată. î Frecăm ciupercile cu un prosop de bucătărie, le rupem cozile şi
tăiem ciupercile în două.
încingem restul de ulei într-o tigaie de teflon, prăjim bine ciupercile, apoi le sărăm după gust.
Amestecăm salata cu sosul, apoi o punem pe farfurii şi o servim cu ciupercile calde.

Borş (neutre)

Vlloir* energetic* / porţie
lO!>iU K J
250,5 Kcal

J

Ingrediente pentru 4 porţii:
300 g sfeclă, V2 ţelină, 4 morcovi, 1/2 rădăcină de pătrunjel, 2 cepe, 1 căţel de usturoi, V2 varză, 3 linguriţe ulei de măsline, sare iodată, piper de Jamaica, 1/2 legătură pătrunjel, 1,5 dl smântână

Timp de preparare: aprox. 90 minute

- Curăţăm sfecla folosind mănuşi de cauciuc, o spălăm şi o tăiem în felii subţiri. Curăţăm, spălăm şi tăiem în cuburi ţelina, morcovii şi rădăcina de pătrunjel.
- Curăţăm şi tăiem mărunt ceapa şi usturoiul. Varza se spală şi se taie în felii subţiri.
- încingem ulei de măsline într-o cratiţă şi călim ţelina, morcovii şi ceapa până devin galben-aurii. Adăugăm restul de legume, le călim puţin împreună, apoi turnăm peste ele 1 l de apă. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.
- După ce supa dă în clocot, o mai fierbem încă 30 de minute la foc mic. Spălăm pătrunjelul cu apă rece, îl scuturăm bine şi îl tăiem mărunt.
- Punem supa în farfurii, punem în fiecare porţie câte o lingură de •mântână şi presarăm deasupra pătrunjel.

Varză friptă cu chimion (neutre)

veloere energetic* / porţie
iOU/,i K.i

Ingrediente pentru 4 porţii:
750 g varză, sare iodată, 5 linguri unt, **1 linguriţă** chimion, 250 g mozzarella, boia de ardei.

Timp de preparare: aprox. 20 minute

Se spală varza şi se taie în felii. Se fierbe în apă clocotită 5-10 minute, timp în care varza se înmoaie.
Topim untul într-o tigaie. Scurgem varza şi o punem împreună cu chimionul în tigaie, peste unt. O călim puţin şi o sărăm după gust. Aşezăm varza într-un vas yena. Punem peste ea mozzarella tăiată felii subţiri. Introducem vasul în cuptorul încins dinainte la 200°C, o coacem cea 5 minute, până ce mozzarella începe să închidă la culoare. Se serveşte presărată cu boia de ardei.

Cartofi cu de mere (carbohidraţi)

Valoare energetică/poriie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1645,1 KJ	300 g mere acrişoare, 1 lingură zahăr de
391,7 Kcal _____	trestie, 1 kg cartofi, 2 cepe, 2 linguri făină, sare iodată, 4 linguri unt topit

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Merele se spală, se decojesc şi se taie în patru, îndepărtăm cotorul şi tăiem merele în bucăţi mici.
- Fierbem 1 dl de apă într-o oală, îndulcim apa cu zahărul şi fierbem merele până se inmoaie.
- Curăţăm şi spălăm cartofii, apoi îi dăm pe râzătoare, după cărei se presează bine ca să se scurgă zeama.
- Se curăţă ceapa şi se taie mărunt. Se amestecă cu cartofii, făina şi un praf de sare.
- Se încinge puţin unt într-o tigaie de teflon, se fac chiftele din câte 2 linguri de compoziţia obţinută mai sus şi se aşează în tigaie. Prăjim chiftelele pe ambele părţi până devin crocante, şi le păstrăm calde până se prăjesc toate. Aşezăm chiftelele pe farfurie şi le servim cu compot de mere.

Costiţă de miel cu fasole verde (proteine)

Vlloire energetic*/ porţie
L:':'ili.3KJ
l','M,4Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
500 g fasole verde, sare iodată, 3 căţei de usturoi, 600 g costiţă de miel (4 coaste mari sau 8 mici), 2 linguri ulei de măsline, 1 lingură unt, 1/81 supă de carne, 1 dl iaurt, 1 linguriţă lămâiţă tocată

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Se curăţă şi se spală fasolea verde, apoi se fierbe în apă sărată timp de 10 minute.
- Intre timp curăţăm usturoiul, înfigem 2 căţei de usturoi în carne, punem sare.
- încingem uleiul într-o tigaie şi prăjim coastele de miel pe ambele porţi. Le scoatem din tigaie şi le păstrăm calde.
- încingem untul într-o altă tigaie. Punem fasolea în tigaie şi o nmostecăm cu untul. Adăugăm restul de usturoi, păstrând totul culci.
- 'l i imam supa de carne în tigaia în care s-a prăjit costiţa, o dăm în clocot, apoi adăugăm iaurtul şi batem compoziţia cu telul. Adflunăm lămâiţă şi clocotim iarăşi totul.
- Constolede miel se aşează pe farfurii împreună cu fasolea verde gl tinsul. Se servesc calde.

do miel, se deformează în cursul prăjirii, de aceea |HMI!MI n so putea totuşi prăji peste tot egal, e bine să crestăm din |o< in loc mombrana care le acoperă. Totuşi, să nu îndepărtăm n< niisio piohtâ deoarece carnea îşi va pierde din aromă.

Felii de vită cu spanac şi unt cu lime (proteine)

Valoare energetică / porţie
2310,4 KJ
|550,1 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
2 lămâi verzi, 1/2 linguriţă muştar, sare iodată, 8 linguri de unt moale, 1 ceapă, 1 căţel de usturoi, 500 g spanac, piper de Jamaica, 4 felii de carne de vită, 2 linguri unt topit

Timp de preparare: aprox. 30 minute

- Spălăm lămâile verzi, una se va tăia felii subţiri, pe cealaltă o stoarcem.Amestecăm 2 linguri de zeamă de lămâie cu muştarul, un praf de sare şi 4 linguri de unt.
- Curăţăm ceapa şi usturoiul şi le tăiem mărunt. Curăţăm spanacul.

B încingem restul de unt într-o oală, călim ceapa şi usturoiul până devin transparente. Se adaugă spanacul şi se căleşte până scade. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica. iJ Batem carnea ca pentru şniţel, încingem untul topit într-o tigaie şi o prăjim. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica. i împărţim spanacul în patru porţii, îl punem pe farfurii, aşezăm deasupra carnea şi servim mâncarea cu unt cu lime.

Napi cu morcovi (carbohidraţi)

V«lo«rt»ner8etică/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
i 1714,86 KJ |jW8,3 Kcal	4 morcovi, 1 kg napi, 1 ceapă, 1 lingură ulei de măsline, 1 linguriţă curry, 1 dl suc de portocale, 1 lingură zahăr de trestie, 1 lingură pesmet de secară, 1 lingură unt

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Morcovii şi napii se curăţă, se spală şi se taie cuburi. Curăţăm ceapa şi o tăiem mărunt.
- încingem uleiul într-o tigaie şi călim ceapa, în timp ce o amestecăm adugăm curry, apoi turnăm peste ea sucul de portocale.
- Punem morcovii şi napii într-un vas yena, apoi turnăm peste ei sucul de portocale cu curry şi ceapa călită, îi acoperim cu o folie de aluminiu şi băgăm vasul în cuptor. Coacem mâncarea 40-50 de minute la 190°C.
- Amestecăm zahărul cu pesmet, îndepărtăm folia de aluminiu şi amestecăm legumele, apoi presarăm pe ele pesmetul cu zahăr. Punem deasupra untul în bucăţi mici şi mai coacem mâncarea 10 minute.

Zarzavat la grătar (neutre)

Vtlow.rmrgetic*/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
	2 căţei de usturoi, 8 linguri ulei de măsline, 300 g zukkini, 3 ardei (roşu, verde şi galben), 1 legătură ceapă verde, 300 g sparanghel, 250 g ciuperci, sare iodată

Timp d« pr«p«nr«: aprox. 60 minute

Curăţăm usturoiul şi îl pisăm în ulei, lăsându-l cam 15-20 de minute.
între timp curăţăm şi spălăm zukkini, apoi îi tăiem în lung în felii. Se spală ardeii, se îndepărtează codiţa şi cotorul, apoi se taie în felii late. Ceapa nouă se curăţă, se spală şi se taie în două în lung. Se curăţă şi se spală sparanghelul. Ciupercile se freacă cu prosopul de bucătărie, apoi se îndepărtează tulpinile. Zarzavaturile se pun pe grătar şi se tropesc din când în când cu ulei cu usturoi. Le întoarcem regulat. Când s-au copt pe ambele părţi, le dăm gust cu un praf de sare.

Fasole cu ceapă (carbohidraţi)

Ingrediente pentru 4 porţii:

573,3 KJ
136,5 Kcal

300 g ceapă, 2 căţei de usturoi, 300 g fasole (conservă), 1/2 legătură pătrunjel, 2 linguri ulei de măsline, 1 linguriţă corinadru tocat, piper de Jamaica, 1 lingură oţet, sare iodată.

Timp de preparare: aprox. 20 minute

- Se curăţă ceapa şi usturoiul. Ceapa se taie rotund. Clătim cu apă rece fasolea din conservă, scurgem apa. Spălăm pătrunjelul, îl scuturăm bine de apă, apoi îl tăiem mărunt.
- încingem uleiul într-o tigaie, călim ceapa până devine transparentă. Adăugăm amestecând continuu, condimentele, oţetul, usturoiul şi jumătate din pătrunjel. Adăugăm fasolea şi o încălzim, îi dăm gust cu sare.
- Aşezăm fasolea şi amestecul de ceapă pe un vas, servim mâncarea presărată cu restul de pătrunjel.

Aparatul digestiv al persoanelor cu grupa sanguină AB este destul de sensibil. Mâncărurile care urmează corespund cerinţelor acestor oameni, ajuntându-i să se simtă bine şi să fie cât mai activi.

Reţete pentru cei cu grupa sanguina AB

Mic dejun

Smochine cu piersici (carbohidraţi)

Valoare energetică / porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
942,5 KJ 224,4 Kcal	1 piersică, 2 smochine proaspete, 1 linguriţă sirop de arţar, 1 linguriţă miez de migdale

Timp de preparare: aprox. 10 minute

- Se spală piersicile, se opăresc cu apă fiartă şi se curăţă coaja. Tăiem piersica în două, îndepărtăm sâmburii apoi tăiem piersica în cuburi.
- Decojim smochinele şi le tăiem în opt. Le aşezăm împreună cu piersicile pe un vas şi le stropim cu sirop de arţar. Le servim presărate cu miezul de migdale.

Caşcaval moale cu măr şi nucă (neutre)

Valoare energetică / porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
i'OIIi.O KJ •IMII I) Kc.ll	1 măr acrişor, 2 linguri nuci, 150 g caşcaval moale, scorţişoară tocată

Timp do preparare: aprox. 10 minute

= Mflml KO spală, se curăţă şi se taie în patru. După ce se indnpAiloază cotorul, se dă pe râzătoare. Miezul de nucă se taie cu cuţitul în bucăţi mai mari.
AmustocAm mărul răzuit cu caşcavalul, îi dăm gust cu scorţişoară lociilA şi lo sorvim cu nucă presărată deasupra.

l,let;

Dr. Peter D'Adamo îi sfătuieşte pe cei cu grupa sanguină AB să bea în fiecare dimineaţă câte un pahar de apă caldă, în care storc zeama unei jumătăţi de lămâie. Această băutura uşurează digestia şi curăţă secreţiile de peste noapte din organism.

Iaurt cu agrişe (neutre)

Valoare energetică /porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
474,2 KJ	1 pumn de agrişe, 1,5 dl iaurt,
1I2,9Kcal ^^^^	1 linguriţă miez de migdale

Timp de preparare: aprox. 10 minute

• Alegem agrişele, le clătim cu apă rece, le ştergem până se usucă şi le tăiem în două. Le amestecăm în iaurt şi presarăm pe el miezul de migdale.

Orez dulce, nedecorticat (neutre)

Valoare energetică/porîle	Ingrediente pentru 1 porţie:
2609,5 KJ	4 linguri orez nedecorticat, 2 linguri miez de
621,3 Kcal _____	nucă tăiată, 1 lingură miere, 1 vârf de cuţit de scorţişoară tocată, 100 g cireşe

Timp de preparare: aprox. 45 minute

• Se fierbe orezul în 3 dl de apă cam 30-40 de minute, îl amestecăm cu nucile, mierea, scorţişoara şi cireşele şi îl servim imediat.

Omletă cu salvie (proteine)

Valoare energetică/porţie	Ingrediente pentru 1 porţie:
987 KJ	2 ouă, 1 lingură iaurt, sare iodată, 1 **linguriţă**
235 Kcal	unt, 2 linguri salvie proaspătă.

Timp de preparare: aprox. 10 minute

Se bat într-un vas cu furculiţa ouăle cu iaurtul. Se adaugă sare. Se încinge untul într-o tigaie. Se toarnă ouăle bătute, le lăsăm puţin să se întărească, apoi le amestecăm şi le prăjim în continuare. Servim omleta presărată cu salvie.

Aperitive şi gustări

Orez condimentat, cu ciuperci (carbohidraţi)

|.loara•n.rgetic*/porţie
i6787,6 KJ
|1616,1 Kcal

ingrediente pentru 1 porţie:
200 g orez nedecorticat, 6 dl supă de legume, 200 g ciuperci de bălegar-de-bălegar, 1 căţel de usturoi, V2 legătură pătrunjel, V2 legătură lămâiţă, V2 legătură oregano, 2 linguri ulei de măsline, sare iodată, 4 linguri nuci tăiate

Timp de preparare: aprox. 40 minute

- Se firbe orezul nedecorticat timp de 30-40 de minute în supa de legume.
- Frecăm ciupercile cu un prosop de bucătărie uscat, îndepărtăm cozile. Tăiem ciupercile în felii subţiri. Curăţăm usturoiul. Spălăm condimentele verzi, le scuuturăm bine şi le tăiem mărunt.
- încingem uleiul de măsline într-o tigaie şi călim ciupercile până li se ovaporă seva. Adăugăm usturoiul pisat, le mai călim puţin şi luAm tigaia de pe foc.
- Arnostecăm orezul cu condimentele şi ciupercile, apoi împărţim compoziţia în patru şi o punem pe farfurii. Presarăm nucile tăiate şl nor vim mâncarea ornată cu crenguţe sau frunze de condimente vet/l

Salată asiatică cu sparanghel (neutre)

iodată, 110 g
' '•' ' Kl •"

ingrediente pentru 4 porţii:
500 g sparanghel, sare germeni de soia (conservă), 200 g mazăre păstăi, 1 legătură ceapă nouă, V4 ardei roşu, 2 căţei de usturoi, ghimber proaspăt, 4 linguri de migdale tocate, 4 linguri de ulei de arahide, 6 linguri sos de soia

Timp de preparare: aprox. 35 minute

Sparanghelul se curăţă, se spală şi se opăreşte în apă sărată. i.:: între timp turnăm germenii de soia din conservă într-o strecurătoare, îi clătim şi scurgem bine apa. Curăţăm şi spălăm păstăile de mazăre. Curăţăm ceapa verde şi o tăiem în felii.

- îndepărtăm coada şi cotorul ardeiului, apoi îl tăiem în felii foarte subţiri. Curăţăm şi tăiem mărunt ghimberul şi usturoiul.
- Migdalele tocate se aşează într-o tigaie de teflon şi se prăjesc cu atenţie, fără ulei. Se adaugă uleiul de arahide, ghimberul şi usturoiul. Prăjim puţin totul la foc mic. Turnăm apoi puţină apă şi sosul de soia. Luăm tigaia de pe foc şi adăugăm, eventual, puţină sare.
- Punem sparanghelul în strecurătoare şi scurgem apa. Fierbem puţin timp păstăile de mazăre în apă sărată, apoi le clătim cu apă rece pentru a-şi păstra culoarea.
- Tăiem sparanghelul în bucăţi şi îl amestecăm cu legumele. Aşezăm salata asiatică pe farfurii şi o stropim cu sosul de soia.

CD

OZ<o)<CLZ>CCO

Mectarine prăjite (neutre)

Vlloir* energetică / porţie
'.:':i. :IKJ l:M,(i
Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
4 nectarine, 100 g brânză de capră,
8 foi de mentă

'Imp de preparare: aprox. 15 minute

Noctarinele *se* spală, se taie în două şi se scot sâmburii. Tăiem brânza de capră în felii subţiri şi le aşezăm pe nectarine. Punem nectarinele într-o tavă şi le aşezăm în cuptor. Le coacem până ce coaja nectarinelor face băşici şi se închide la culoare, apoi le punem pe farfurii şi le ornăm cu frunzele de mentă.

Un:
La acesta reţetă, în loc de nectarine se pot folosi şi piersici mai dulci şi nu prea tari.

Sftutura răc ıre de chefir (neutre)

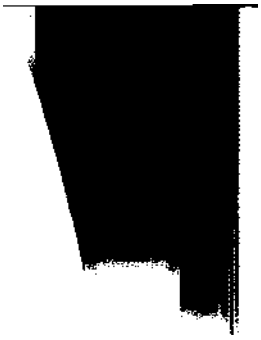
Vuiuiire
energetic*/porţii
I/Ii I p Kl I I I 'I !•,
.îl

1

Ingrediente pentru 4 porţii:
1/4 castravete lung, 1/2 legătură de mărar, 2 dl chefir, sare iodată

<li« pioparare: aprox. 5 minute

castravetele, îl tăiem bucăţi, apoi, cu ajutorul mixerului, fl Irictmi piuro. Spălăm mărarul, îl scuturăm, apoi îl tăiem mărunt. AdAiiţiAm cholirul şi mărarul la piureul de castravete, punem un pini do num şi amestecăm totul cu mixerul. Turnăm băutura în pul iui u inultu şi o servim cu ornament de mărar.



Tzatziki cu castraveţi (neutre)

HJMoare **energetică / porţie**
451,9 KJ
107,6 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
5 căţei de usturoi, 1 legătură arpagic, 1 legătură mărar, 250 g brânză slabă, V_2 pahar de smântână, sare iodată, 1 castravete lung

Timp de preparare: aprox. 35 minute

•I Curăţăm usturoiul, spălăm condimentele verzi, le scuturăm bine şi le tăiem mărunt. i Amestecăm brânza cu smântână şi cu un praf de sare. Adăugăm condimentele verzi şi usturoiul pisat. Lăsăm compoziţia să se odihnească 15 minute.
Curăţăm castravetele şi îl tăiem în felii groase şi le servim cu tzatziki.

m

Tabule (neutre)

Valoare energetică / porţie
1812,3 KJ
431,5 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
350 g bulgur (cereale uscate), 1 legătură ceapă verde, 2 roşii, 150 g pătrunjel tocat, 2 linguri de mentă tocată, zeama unei jumătăţi de lămâie, 4 linguri ulei de măsline, sare iodată, piper de Jamaica.

O
Z <
C/)
<
CL
D
CC
O

Timp de preparare: aprox. 70 minute

- Cerealele se înmoaie în apă timp de 45 de minute.
- între timp curăţăm, spălăm şi tăiem în felii subţiri ceapa verde. Spălăm roşiile, le opărim şi le decojim. Apoi le tăiem în două, scoatem seminţele şi tăiem restul în cubuleţe.
- Amestecăm într-un vas cerealele cu condimentele verzi, ceapa verde şi roşiile.
- Preparăm din zeama de lămâie, uleiul de măsline, sare şi piper de Jamaica un sos pe care îl turnăm pe cereale. Amestecăm tabule, iar înainte de servire îl lăsăm 15 minute să se odihnească.

Paste făinoase cu ciuperci (carbohidraţi)

Irtdloareenergetică/porţie
;>()!)7,1 KJ
[499,3 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
200 g roşii. 1 legătură pătrunjel, 1 ceapă, 2 căţei de usturoi, 250 g bureţi galbeni, 400 g paste făinoase (făină durum), sare, 2 linguri unt, 2 linguri ulei de măsline, piper da Jamaica

Timp de preparare: aprox. 30 minute, fotografie la pagina 72.

- Se taie roşiile în patru. Se îndepărtează seminţele, apoi se taie în cubuleţe mici. Frunzele de pătrunjel se spală, se scutură bine şi ?,<' laie mărunt.
- îv' curăţă şi se taie mărunt ceapa şi usturoiul. Ciupercile se fir;u:ă cu un prosop de bucătărie uscat, cozile, eventual, se îndepărtează.
- î i. • liorb pastele făinoase în apă sărată, în aşa fel, încât să nu se înmoaie prea tare. între timp se încing untul şi uleiul într-o tigaie cir inflon, se călesc, apoi se sară ciupercile, înainte de a se «n/.ipora zeama adăugăm ceapa şi usturoiul, apoi roşiile, cât să M • u H :al/aescă. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.
- f.IM M iiiam pastele făinoase, le lăsăm să se scurgă apa, apoi li n n, un poşte ele ciupercile cu sosul de roşii şi le servim presărate < u i >.ilnm|ol.

Un

l 'nii>rn folosi în loc de bureţi galbeni şi aşa-numitele ciuperci-de-l>. iic >gar. In acest caz însă se va folosi mai mult piper de Jamaica.

Melcişori cu mazăre şi rucolapesta (carbohidraţi)

Valoare energetică / porţie
2833,7 KJ i
674,7 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
100 g rucola, 1 căţel de usturoi, 50 g ienuperă 6 linguri ulei de măsline, sare iodată, piper de Jamaica, 250 g mazăre (proaspătă sau congelată), 400 g melcişori (din făină durum)

Timp de preparare: aprox. 15 minute

Il Spălăm rucola, îi îndepărtăm eventual coada. Curăţăm usturoiul, punem frunzele de rucola, usturoiul şi ienuperă în mixer şi le mărunţim. Din când în când punem câte puţin ulei. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica.

- Opărim mazărea în apă sărată, apoi o clătim cu apă rece. Fierbem pastele făinoase în apă sărată.
- Scurgem pastele făinoase, le amestecăm cu rucolapesta şi cu mazărea, servim mâncarea aşezând porţiile pe farfurii.

Tavă de iarnă (carbohidraţi)

j Valoare energetică /porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
1013,9 KJ (,241,4 Kcal	250 g cartofi, 200 g morcovi, 250 g dovlecel, sare joodată, 3 linguri unt, 1 lingură făină, 3,5 dl supă de legume, nucşoară tocată, 5 linguri pesmet de secară

Timp de preparare: aprox. 60 minute

- Curăţăm cartofii şi morcovii, îi spălăm şi îi tăiem bucăţi. Decojim dovlecelul şi îl tăiem cuburi. Fierbem legumele cea. 10 minute în apă sărată.
- încingem untul într-o oală, adăugăm făina, şi amestecând continuu, turnăm cate puţin şi supa de legume. Reglăm focul la mic, şi continuăm să amestecăm sosul până devine suficient de dens. Condimentăm bine cu sare iodată şi nucşoară, apoi luăm sosul de pe foc.
- Aşezăm legumele într-un vas yena, turnăm peste ele sosul şi le presarăm cu pesmet. Introducem vasul în cuptorul încălzit 180°C şi coacem tava de iarnă 30 de minute.

Tofu cu sos de roşii (proteine)

|Vilwr..n»rgttlc»/porţie	Ingrediente pentru 4 porţii:
j"/"" <> KJ [mvoKcal	500 g roşii, 1 crenguţă rozmarin, sare iodată, 500 g tofu, 2 linguri ulei de măsline, piper de Jamaica **Timp**

de preparare: aprox. 45 minute

- Opărim roşiile, Io decojim, le tăiem în sferturi, apoi îndepărtăm seminţele. Amestecând continuu, fierbem roşiile cu rozmaringul într-o oală, apoi le sărăm.
- Tăiem tofu în felii, îl prăjim în ulei până se îngălbeneşte, condimentând cu sare şi piper de Jamaica. Servim tofu prăjit cu sosul de roşii.

Vinete coapte (neutre)

Valoare energetică / porţie
1104,6 KJ
263,0 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
4 vinete, sare iodată, 4 roşii, 2 cepe, 4 că(tl dt usturoi, 1 legătură pătrunjel, 6 linguri ulei d* măsline

Timp de preparare: aprox. 60 minute

Il Spălăm vinetele, le înjumătăţim în lung, îndepărtăm coada. Apoi tăiem iarăşi în lung mai multe felii. Punem sare pe ambele părţi ale feliilor., apoi lăsăm vinetele la o parte.

i* Opărim roşiile în apă fiartă, apoi le decojim. După ce îndepărtăm seminţele, tăiem roşiile în cuburi.

- Curăţăm usturoiul şi ceapa. Tăiem ceapa în felii rotunde iar usturoiul se va tăia mărunt. Se spală, se scutură şi se taie mărunt pătrunjelul.
- încingem 4 linguri de ulei într-o tigaie mai mare. Ştergem feliile de vinete cu un şerveţel de hârtie, apoi le prăjim pe ambele părţi.
- încingem restul de ulei într-o tigaie şi călim ceapa. Adăugăm usturoiul, pe care îl călim foarte puţin, să nu se închidă la culoare. Adăugăm roşiile şi pătrunjelul şi le fierbem un timp scurt împreună. Condimentăm cu sare.
- Punem în tigaie vinetele, le ungem cu amestecul de ceapă şi roşii. Turnăm puţină apă în tavă şi introducem tava cu vinete în cuptorul încins la 175 °C. Le coacem 30-40 de minute.

Pe vinetele coapte se poate servi şi mozzarella sau tzatziki. Se di pe râzătoare un castravete, se sară feliile, le lăsăm să M odihnească, apoi scurgem zeama. Amestecăm castraveţii cu 6 dl de iaurt, 2 linguri de ulei, 3 căţei de usturoi, apoi punem salata **30** de minute în frigider.

Piept de curcan cu ardei (proteine)

Veloere energetica / porţie
I Hi6,8KJ
iV7,8Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
2 ardei roşii, 2 ardei galbeni, 2 ardei verzi, 1 vânătă, 2 căpăţână salată, 2 linguri ulei de măsline, 500 g piept de curcan, sare iodată, piper de Jamaica, 1 crenguţă rozmarin, câteva crenguţe lămâiţă

;

Timp de preparare: aprox. 60 fotografie la dreapta

- Ardeii se spală, după ce se îndepărtează cotorul, se taie bucăţi.
- Vânătă se taie în felii, ceapa se taie mărunt.
- încingem uleiul de măsline într-o tigaie şi prăjim în el pieptul de curcan. Condimentăm cu sare şi piper de Jamaica. Punem legumele şi condimentele lângă carne şi le mai sărăm o dată.
- Introducem mâncarea în cuptor. Stropind-o din când în când cu propria-i zeamă, frigem carnea în cuptor 35-45 de minute la 180°C.

Iepure călit (proteine)

(fuioare energetici / porţie
'MDI,.') KJ
i'i .n. i Kcnl

Ingrediente pentru 4 porţii:
1/2 iepure, sare iodată, piper de Jamaica, 2 roşii, 500 g ceapă, 4 căţei de usturoi, 4 linguri de ulei de măsline, 1 dl vin alb, 1 crenguţă rozmarin.

Timp <!•• i»«parare: aprox. 60 minute

- Ir.n i ..nn mpurele în bucăţi pe care le condimentăm cu sare şi pip'-i «ic Jamaica. Tăiem roşia decojită în sferturi iar ceapa şi ir.iun nul io trtlom mărunt.
- Im ini|cni uloi într-o tigaie, prăjim iepurele, apoi îl scoatem pe o l. n im ic i ;,iiim puţin ceapa şi usturoiul, până devin transparente.

l l ni n. u 11 postoolo vinul alb, adăugăm roşiile, rozmarinul şi carnea de icpuu;. Acopoim vasul cu un capac şi fierbem mâncarea la foc potrivit, aproximativ 30 de minute.

i

Ardei cu ghimber (neutre)

Valoare energetică / porţie
j 643,9 KJ j
153,3 Kcal

Ingrediente pentru 4 porţii:
3 ardei roşii, 3 ardei galbeni, 3 ardei verzi, 2 cepe noi, ghimber proaspăt, 2 linguri ulei de arahide, 2 linguri sos de soia, 125 ml supă de legume, sare iodată

Timp de preparare: aprox. 30 minute

H Ardeii se spală şi se îndepărtează cotoarele, apoi se taie în felii late de 2 cm.

* Ceapa verde se curăţă, se spală şi se taie felii rotunde. Curăţăm ghimberul şi îl tăiem mărunt.

Ii încingem uleiul într-o tigaie şi călim în el ceapa şi ghimberul. Adăugăm ardeii, şi îi călim cea. 2 minute, amestecându-i într-una. Turnăm sosul de soia şi amestecăm bine. După ce punem şi supa de legume, acoperim vasul cu un capac şi fierbem mâncarea la foc mic 10 minute, apoi îi punem sare şi o servim caldă.

m

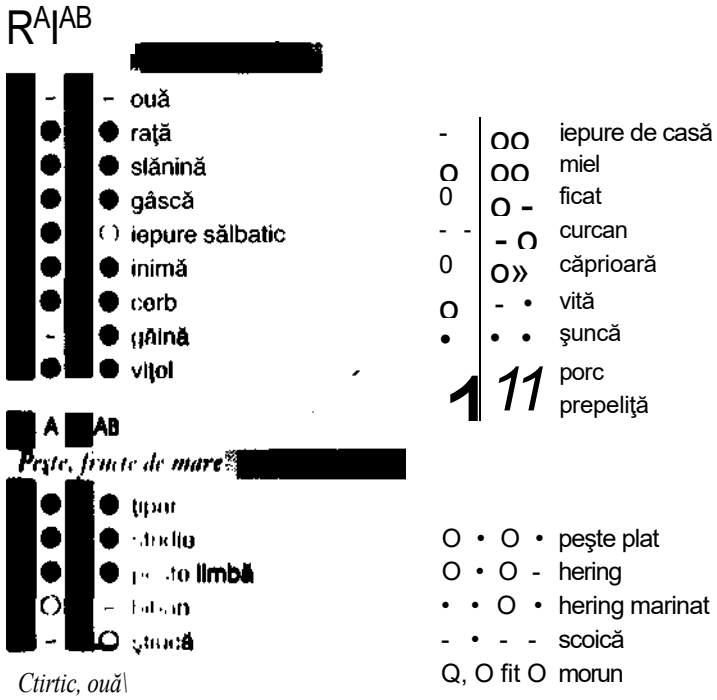
GRUPA SANGUIN

Alimente

Tabelul de mai jos conţine rezultatul cercetărilor Dr. D'Adamo şi ne ajută să ne hrănim sănătos, şi mai ales, echilibrat. Respectând regulile alimentaţiei conforme grupelor sanguine, acest tabel se alcătuieşte din trei grupe de alimente: bogate în proteine, carbohidraţi şi alimente neutre. Mai mult, ne arată care alimente sunt ideale şi care sunt nocive reprezentanţilor diferitelor grupe sanguine. Dar să nu exagerăm şi nu cumva să consumăm doar alimentele aşa-zise "ideale". Acest lucru poate duce la o alimentaţie dezechilibrată, de aceea trebuie să combinăm aceste alimente cu cele recomandate ca fiind bune complementare.

Legendă: O = ideal, - = complementar, • = de evitat

Alimente bogate în proteine



Peşte, fructe de mare

Ctirtic, ouă

O A
Peşte, fr de mare
JO - -
crap I • O O
caviar
• • crustacee J
O O somon
- O O păstrăv
O O O scrumbie
- • • scoică neagră
- • • • somon afumat
O O O păstrăv curcubeu
O • ' O ' marenă - O
biban roşu O > ton [1] • •
hamsie | O O O sardea I
• morun pătat li O peşte
sabie

O A B AB
Soia y preparate din soia
< ' - ' i cremă de soia [1] >
O > soia

Lapte ţi lactate
• !• brie
• * • lapte bătut
• - • camembert
• - - cheddar
• - - edami

caşcaval emental
brânză proaspătă
caşcaval gouda
gruyere

A ştiucă de mare
somon de mare
vulpe de mare
limbă de mare
nisetru caracatiţă
(calamari)

• caracatiţă
(crake)
O ton alb
• scoică Venus
• somn

• - •• biban-lup

• - C|O biban-fierăstrău

A 0|AB

^ caş de soia (tofu)
lapte de soia

lapte degresat zer
munster
- - neufchâtel
- • parmezan
- • provolone
- • brânză topită
- • îngheţată
- • lapte gras
- O brânză de capră
- â o lapte de capră

LUh-Z
;UJ
_i <

Alimente bogate în carbohidraţi

1$ A B AB

- - - cartofi

A B AB

- • • fasole aduke
- • • fasole adzuki
- • • fasole uscată
- • O linte măruntă
- • - fasole tărcată

IO • - fasole neagră

- - - fasole albă

O A B AB

- măr (dulce)
- banană
- curmale

inln\r ilin cereale

.unarant

(> niozde Basmat •

l.'ilnrcă

- - hnlţjur
- • • cornllakes

. UIMI din grâu german

nun din grâu german (

I'.IIMO l sson (din grâu <inim!mit) (Alun

n do or/ pâine Graham

)0 A B AB

O O napi

;o A B AB

- • • năut

P • O • fasole roşie

- O • fasole lima

i O • - linte, verde O •

- linte, roşie

J€> A B AB

OO

D

O smochine (proaspete şi uscate)

- prune (uscate)

O A

t- O O fulgi de ovăz - O O tarate de ovăz • - O O făină de ovăz *9* • - - făină durum

- O O pâine de mei
- • O păine prăjită
- • • mălai
- • • amidon de porumb
- • O pâine cu seminţe

O orez nedecorticat - paste făinoase

ri

k A B AB

*Produse din **cereale***

> - - pâine nemţească de secară
,- - - - quinoa '*-
- - O orez alb
- - • O orez sălbatic
-) O O făină de orez
-) O O orez extrudat
- - • O pâine de secară
•- v) • O făină de secară
- • • - pâine cu tărâte
fi • • - făină cu tarate

1 • P - fulgi de grâu
1 • • - germeni de grâu
' • P - tărâte de grâu
i - - făină de grâu

|O tainä de grău cu
11(>rmeni
(|IIS
P • P pâine din făină
J cu tărâte

<0 A B AB

(.înduri speciale

•r- - - - sirop de arţar
- O • • malţ de orzoaica
;- - - - miere
cacao
- - • • sirop de porumb
- i i - - melasă

O A B AB

LUh-Z
IU

O A B AB

lliintiiri

- • - - bere
- • • • cola

O A B AB

băuturi răcoritoare

•O A B AB

Produse lactate

P • - - caşcaval proaspăt
(cu caimac)
P • O O caşcaval cu brânză
P - O O iaurt * - O O
chefir

A B AB

- O O mozzarella
- O O ricotta
- O O brânză de oaie (feta)
- O O brânză proaspătă de
capră

*k**

Allmtntt neutre

A B AS

< > • - ') tnfoi — *W* - murături

j • • anghinare — - O O - morcovi
• O ( ) vinete — - - • • germeni de fasole
bureţi păstrăv
• • avocado — - - • - măsline verzi
muguri de bambus — • • • • măsline negre
O conopidă — - - - - pak-cioi
O broccoli — - • O O ardei
O
- hrean de apă - ciupercă de bălegar - cicoare

1 (
g

• • chili — - - • • ridichi timpurii
• - varză creaţă — - - • • ridichi
- - salată eisberg — O C - - salată romană
- - endivia — • - O - sfeclă
- • salată — - - O 3 miez de varză creaţă
- - chimion dulce — • • O 3 varză roşie
- - ceapă verde — - - • - rucola
O O varză — *f* - - - ceapă mărgele
O castraveţi - — 1- --------- O ţelină
O usturoi - — p • O • ciuperci shiitake
O gulie — 1- - - sparanghel
- - salată verde — C - - spanac
O - dovleac — - 3 tulpină de ţelină
O - pniz — - - carotă
0 [1] i>.i|>ădle — - • • - roşii
- w i K xufflb — • • O - varză albă
i'.iriic mediteranean — - - - - zukkini
O < iu. .«n — O - - ceapă
O

0 A B AB

II

- - păstăi de fasole verde
- - fasole lunguiaţă
- - mazăre dulce

AHAB

- **l.r.olo fllbâ**
- n u/are verde
- i.i.ole boabe

|0 A B Âff
l'r/icte

O O ananas
- - mere acrişoare
- - caise
- - pere
- - mure
- - căpşuni
- • mere
- O grapefruit
- • guave
- - afine
- - zmeură
- - soc
[1] - - pepene galben
- - coacăze (negre şi roşii) [1]
- - pepene Kantalup
- • carambola
- O vişine

O A B AB
(*'Icinri* 47 *grăsimi*

• • - - unt
• - - - ulei de ficat de ştiucă
• • • - ulei de alune
• • • • ulei de şofran
• • • • unt de cocos

O A B AB
Olciigiiwase ţi seminţe

• • • - nuci keshu
• •O arahide
• • O unt de alune
\- • • alune

|O kivi
- lime (lămâie verde)
- lichi
- manadarine
- mango
- nectarine
• • •• portocale
- papaya
- piersici
O prune
O O afine roşii
- • • • rubarbă
- - stafide
- O agrişe
- - pepene verde
O O strugure
- O lămâie
O O O boambe

| O A B AB

(" - - ulei de seminţe de in
9 • *9* • ulei de porumb O
• O O ulei de măsline
- • - ulei de răpită
• • • ulei de sezam

A B AB

•
9 • • • nuci de cocos D "_'
• • seminţe de dovleac - - -
- nuci macadameze - - -
migdale

LU h-Z
LU

)f Alimrnlr neutre

A BAB

'eaţrinoase ţt seminţe

- I - miez de migdale
  mac
- • • - nuci para
- nuci pekan
- seminţe de brad

- • fistic
- • cremă de sezam (tahini)
- • seminţe de sezam
- 9 seminţe de floarea-soarelui
- O nuci

A Bi

A B|AB

- busuioc
- cimbru
- mărar
- tarhon
- traista ciobanului
- foi de dafin
- maghiran

- O O pătrunjel
- mentă
- rozmarin
- salvie
- arpagic
- lămâiţă

")
7<in<imii'nte,,

anason oţet de
mere oţet de
balsam
- piper Cayenne
curry
_ cuişoare
i|liiinber
măsline de Capri
cnrdamom
imtumi coilnndru
(himioii dulce
cIIIIIIIIII
kIIIkIIinil
- iniiionn/rt

- A B|AE - nucşoară
- boia de ardei
- piper
(negru şi alb)
piper (roşu)
piper de Jamaica
oţet de vin roşu
şofran
sare
muştar

jo~-

praf de muştar
sos de soia
vanile
oţet de vin alb
sos Worcester
scorţişoară

.hroun

ATAB *Suc//ri de fmcte ţi legume (fără zahăr)*

O O - suc de ananas
• - - - must de mere
• - - - suc de mere
O - suc de caise O -
suc de grape fruit u - >
suc de vişine

- O <) zeamă de varză

• A B AB *Ci'tii/iri, ceaiuri medicinale ţi t*

O - - valeriană O - O boabe de cafea (şi **fără** cofeină)
- - - varbenă
- • • genţiană
- - O ceai din frunze de căpşuni
- • • limonada dietetică
) O O O ginseng
O O O ceai verde) O
O O ceai de măceşe
- O - ceai din frunze de **zmeură**
- • • ceai de traista **ciobanului**
- - - ceai de soc
U - • • hamei
• - • • pătlagină O
O O O ghimber l O -
- brâncă O - O
muşeţel
- - - izmă

O - - suc de morcovi [1]
suc de portocale
- • O suc de papaya suc
O' > - de prune zeamă de
ţelină suc de roşii
suc de struguri
zeamă de lămâie

• A B AB

- • • lumânărică -
• • flori de tei O -
- - păpădie
- - - - mentă verde
O - O - mentă
- • • • rubarbă
- O - - vin roşu
- - O - salvie
- - - - coada şoricelului
- • - • ceai negru
- - • • foi de senna
O - O calendulă • • •
tărie (băuturi tari) - -
- lămâi{ă O O O -
apă
- - - - salcie
O - O păducel
- - - vin alb

Ui
r-
Z
LL1

Sumar de reţete

Ananas cu chili 60 Anghinare cu sos de usturoi 53 Anghinare umplută 39 Ardei cu ghimber 85 Ardei la grătar 62

Băutură energizantă cu papaya 59
Băutură răcoritoare de chefir 7{|
Beţisoare cu legume 28 Borş 66
Brânză tofu cu legume 48
Brânza cu legume şi fructe proaspete 58

Caşcaval moale cu măr şi nucă 74 Chlflnlo de cartofi cu compot du mere 67
Chi.....n dulce cu sos de l'oilocnlo 60 Co'.iit.i dn miel cu fasole venin lid
Currycucu.'ipil 47

Fuolt cu ceapă 71
Felii de vită cu spanac şl unt cullme 69
Frlttata3l

Gazpacho 30 Ghiveci â la Leipzig 50 Grapefruit cu zahăr de trestie 42 Gulie cu sos de busuioc 39

Iaurt cu afine 42
Iaurt cu agrişe 75
Iepure călit 84

Legume în tigaie 64
Legume in tigaie, în stil chinezesc 38 Legume şi fructe proaspete 27

Mămăligă cu vişine 55
Melcişori cu mazăre şi rucolapesta 81 Morun cu legume 33 Muesli cu fructe uscate 26 Muesli cu mere 59

Napi cu morcovi 70
Napi în tigaie 32 Năut cu condimente 35
Nectarine prăjite 78

Omletă cu ananas 58
Omletă cu mirodenii verzi 26
Omletă cu praz şi păpădie 46

Omletă cu salvie 75
Orez dulce, nedecorticat 75

Pâine cu banană 27 Pâine de secară cu unt de alune şi gem 43 Paste făinoase cu ciuperci 80 Piept de curcan cu ardei 84 Piept de curcan cu broccoli 55 Pulpă de miel cu ceapă 34

Ratatouille 36 Ruladă cu legume proaspete de primăvară 51

Sabusabu 49
Săculeţe cu varză creaţă 50
Salată asiatică de sparanghel 76 Salată crocantă cu ciuperci porumbiţe 65 Salată de fructe 26 Salată de fructe cu iaurt de vanilie 43
Salată de linte 47
Salată de roşii şi zukkini 29
Salată de smochine cu piersici 74 Salată de tătarcă 35 Salată verde cu bureţi păstrăv 44 Salată verde cu ficat de curcan si zmeură 63
Somon călit cu legume 37
Somon cu sos de iaurt 61
Supă de dovlecel 45

Tabule 79 Tavă cu legume 54 Tavă de iarna 82 Tofu cu sos de roşii 82
Tortilla cu guacamole 52
Tzatziki cu castraveţi 79

Varză friptă cu chimion 66
Vinete coapte 83

Zarzavat la grătar 70

Autorul

Christopher J. Hammond, jurnalist de specialitate, american de origine germană, cunoaşte foarte bine concepţia nutritivă a doctorului D'Adamo. El publică de mai mulţi ani în reviste de specialitate.

Observaţie importantă

Reţetele şi ideile cuprinse în această carte sunt culese şi încercate cu mare grijă de autor şi editor, însă ei nu oferă garanţie şi nu îşi asumă responsabilitatea pentru nici un fel de eventuale daune personale, materiale sau de alt fel.

Sumarul fotografiilor

Coperta: Gerhard Poggenpohl, Sigmarszerll
Fotografii. Fotografiile mâncărurilor: Jurnal fur die Frâu, pag. 56., 61., 85.; new wave Studio, pag. 72.; Gerhard Poggenpohl, pag. 24., 29., 33., 37., 45., 49., 53., 65., 77..; Studio R. Schmitz, pag. 40., 69., 81.; restul: The Stoch Market / Michael Keller, pag. 2.; Walter Swarthout, pag. 6.

Traducere pe baza ediţiei:
Christopher J. Hammond: Fit und achlank mit der Blutgruppen-trennkost
Midena Verlag, MiJnchen
© 2000 Weltbild Ratgeber Verlag GmbH & Co. KG

Romanian translation: © Gyongyver Daniel, Âgnes Stana Lupu, 2002

Magyar Konyvklub, 2002
Editor Principal Gâbor Revai, director al editurii Magyar Konyvklub
Redactor Literar Eva Ambrus
Redactor Tehnic Gergely Mâtay-Mayer
Coperta de Andrâs Csâszâr
Culegerea Pytheas Kft.
Tipar Kossuth Nyomda Rt.
Ediţie îngrijită de Kâroly Szekely preşedinte, **director** general
Apariţie 7,6 (A/5) coli de tipar

ISBN 963 547 688 4